Anne Wilson



Este libro viene a refutar la extendida y errónea idea de que en la cocina vegetariana no tienen cabida la variedad ni las preparaciones gustosas, incluso exquisitas. Con nuestras recetas rápidas - todas se preparan en media hora o menos- y equilibradas disfrutará de platos nutritivos, energéticos sabrosos.

De este modo podrá hacer compatible su preocupación por una dieta saludable con el ritmo de vida actual, en el que apenas se dispone de tiempo para cocinar. Los vegetarianos estarán de enhorabuena.

This is a H KLICZKOWSKI book

ISBN 84-96048-81-0



www.onlybook.com

Anne Wilson

Cocina vegetariana rápida

H KLICZKOWSKI

Indicaciones prácticas

En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

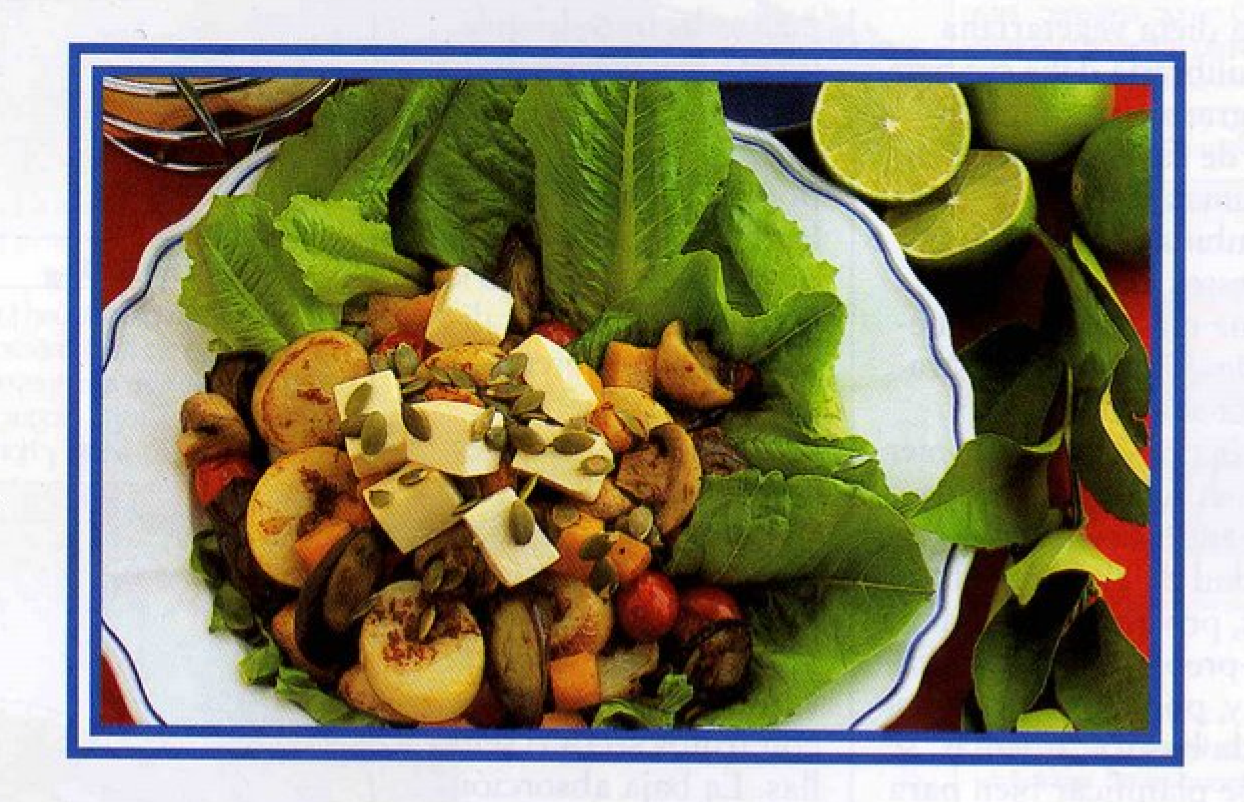
Murdoch Books Australia, Pier 8/9, 23 Hickson Rd, Millers Point NSW 2000
Título original: *Fast Vegetarian*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Miguel Ortega Azcárate para J. Miguel Storch de Gracia
Redacción y maquetación: J. Miguel Storch de Gracia
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96048-81-0

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

Cocina vegetariana rápida





H KLICZKOWSKI

La cocina vegetariana

Está comprobado que una dieta vegetariana equilibrada es beneficiosa para la salud. Aunque pueda parecer un poco complicada la diaria tarea de mezclar los distintos elementos nutritivos a la hora de preparar la comida, todo lo que se debe hacer es tener la despensa bien provista de alimentos energéticos: cereales, frutos secos y legumbres.



Una dieta vegetariana equilibrada debe ser baja en grasa y rica en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. La combinación adecuada de estos elementos previene múltiples enfermedades. Para que nuestra dieta sea saludable no basta con dejar de comer carne; se debe basar sobre todo en una gran variedad de alimentos frescos, procurando evitar los preparados industriales y, por supuesto, la comida basura. Además, se debe planificar bien para evitar déficits de proteínas, vitamina B_{12}, hierro, cinc y calcio. Entre los vegetarianos se distinguen los lactovegetarianos, que consumen algunos productos de origen animal, como lácteos y huevos; y los vegetarianos estrictos, que se alimentan sólo de vegetales (frutas, verduras, cereales y legumbres) y rechazan los huevos y los productos lácteos, lo que puede acarrearles deficiencias proteínicas, de calcio y de vitamina B_{12}, poco frecuentes en los lactovegetarianos. Una dieta vegetariana estricta exige combinar los alimentos para obtener una cantidad suficiente de proteínas. Las mejores combinaciones pueden ser: cereales con legumbres o con verduras; cereales con frutos secos y semillas; legumbres con verduras, y legumbres con frutos secos o semillas. La baja absorción de calcio y cinc a partir de vegetales obliga a consumir gran cantidad de alimentos que los contengan, lo mismo que sucede con la vitamina B_{12}, presente sobre todo en la carne. Asimismo, deberán incluir en su dieta, especialmente las mujeres y las adolescentes, alimentos ricos en hierro, cuya absorción se favorece con vitamina C.

CALCIO

Necesario para: huesos y dientes resistentes.
Se encuentra en: productos lácteos, higos, perejil, *muesli* natural, nueces de Brasil, leche y habas de soja, tofu, *miso*, *tahine* (pasta de sésamo) sin cascarilla, almendras, pistachos, garbanzos, pipas de girasol, espinacas, algas marinas.





HIERRO

Necesario para: transporte de oxígeno a las células de todo el cuerpo.
Se encuentra en: orejones de albaricoque, pera y melocotón, uvas, cereales como burgul, cuscús y polenta, pasta y pan integrales, verduras de hoja, tofu, salvado, judías cocidas, pipas de calabaza y girasol.

VITAMINA B_{12}

Necesaria para: buen funcionamiento del tejido nervioso.
Se encuentra en: huevo, chucrut, queso, *miso*, yogur, leche, *tempeh*, tofu, setas y hongos.



CINC

Necesario para: absorción de vitaminas. **Se encuentra en:** arroz (salvado), germen de trigo, soja, pacanas, anacardos, piñones, nueces de Brasil, semillas de sésamo y de girasol.

PROTEINAS

Necesarias para: desarrollo de todos los tejidos corporales.
Se encuentran en: semillas y leguminosas, arroz integral, cuscús y burgul, productos lácteos y a base de soja (tofu y *tempeh*), huevos, frutos secos, brotes de gramíneas.





Comida vegetariana rápida

La comida rápida no debe ser sinónimo de comida basura: con alimentos frescos, bien presentados y nutritivos podrá preparar en poco tiempo tanto platos energéticos y equilibrados capaces de satisfacer el apetito más voraz como otros más ligeros.



Arroz a los tres aromas

Todo listo en 30 min
Raciones: 6

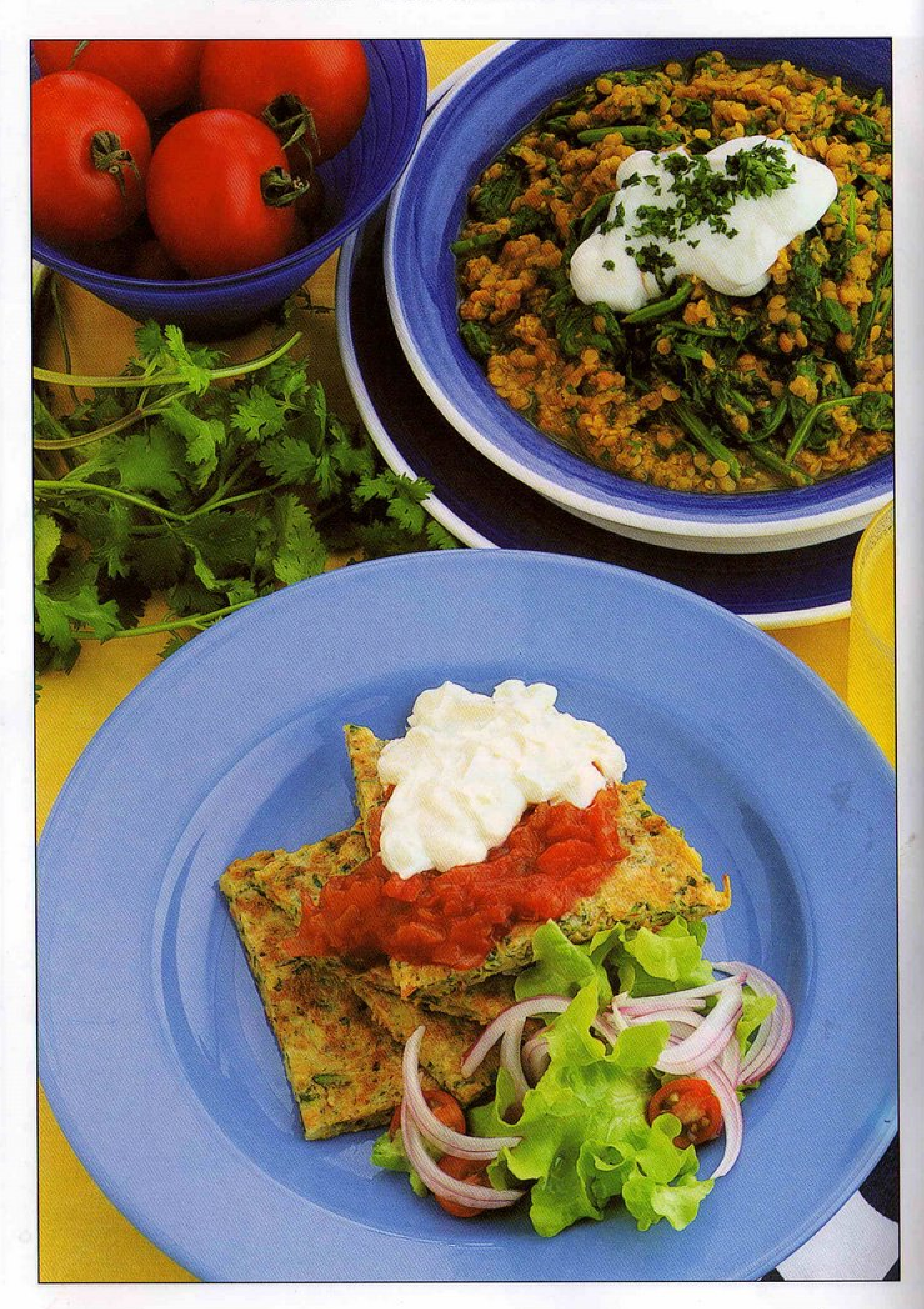
1,25 litros de caldo de verduras
un buen pellizco de azafrán en hebra
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla morada, en medias rodajas
2 dientes de ajo majados
3 cucharaditas de cúrcuma en polvo
1 1/2 cucharadas de pimentón dulce
1/4 de cucharadita de canela en polvo
2 tazas de arroz de grano largo
200 g de habas congeladas
175 g de judías verdes, partidas por la mitad
1 pimiento rojo pequeño, en cuadrados
1 cucharadita de sal
1/2 taza de aceitunas negras

1. Ponga a cocer el caldo en una cazuela; añada el azafrán cuando hierva y retírelo del fuego.
2. Mientras, caliente el aceite en una sartén grande de fondo grueso (o una paellera) y eche a la vez la cebolla, el ajo, la cúrcuma, el pimentón, la canela y el arroz. Rehogue a fuego medio-alto hasta que el arroz coja bien las especias.
3. Añada entonces el caldo caliente, las habas, las judías, el pimiento y la sal. Cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje que cueza despacio durante 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno; remueva una sola vez. Reparta luego las aceitunas, salpimente con generosidad y sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8 g; grasa: 8 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 6 g; colesterol: 0 mg; calorías: 340

Arroz a los tres aromas

❖ COCINA VEGETARIANA RÁPIDA ❖



Lentejas salteadas con espinacas

Todo listo en 25 min
Raciones: 2

1 taza de lentejas rojas
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo majados
1/2 cucharadita de comino en polvo
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de pimentón dulce
500 g de espinacas, sin los tallos
1/4 de taza de cilantro fresco picado, y otro poco para servir
1/4 de taza de perejil fresco picado, y otro poco para servir
1/3 de taza de yogur natural

1. Enjuague las lentejas y póngalas en una cazuela con 2 tazas de agua caliente y un buen pellizco de sal; tape parcialmente y lleve a ebullición. Baje entonces el fuego y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurra las lentejas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y rehogue el ajo con las especias durante 2 minutos. Incorpore las espinacas limpias.
3. Deje que las espinacas se enlacien y añada las lentejas escurridas, el cilantro y el perejil; saltee hasta que las lentejas estén bien calientes y sazone con sal y pimienta negra recién molida. Sirva las lentejas con una cucharada de yogur por encima y adorne con perejil y cilantro.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 40 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 35 g; colesterol: 7 mg; calorías: 490

Nota: acompañe este plato con *pappadums* (tortas de pan indio), nachos o totopos (fritos de maíz mexicanos) o arroz blanco.

Tortitas mexicanas de verduras

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

1 cebolla rallada
1 patata rallada
2 calabacines rallados
1 zanahoria rallada
2 dientes de ajo majados
1/4 de taza de cilantro fresco picado
1/2 taza de harina
3 huevos poco batidos
1/3 de taza de aceite
nata agria y salsa de tomate, para servir

1. Seque el exceso de humedad de las verduras ralladas con papel absorbente y mézclelas en un bol con el ajo y el cilantro. Espolvoree por encima la harina, remueva bien y añada los huevos batidos; salpimente a su gusto y mezcle todo bien.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y vierta la mitad de la mezcla procurando extenderla hacia las paredes de la sartén hasta que cubra todo su fondo.
Cuaje la tortita durante 4-5 minutos hasta que se dore por abajo, déle la vuelta y, cuando se cuaje por el otro lado, sáquela y escúrrala sobre papel absorbente. Cuaje la otra tortita del mismo modo.
3. Corte las dos tortitas en cuñas y sírvalas con la nata y la salsa de tomate por encima; acompañe con una ensalada verde aliñada.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 7,5 g; grasa: 28 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 3 g; colesterol: 135 mg; calorías: 337

Nota: puede hacer tortitas más pequeñas y servirlas en montoncitos; acompáñelas con nata agria y salsa de tomate (casera o embotellada), o bien con guacamole.

Lentejas salteadas con espinacas (arriba) y Tortitas mexicanas de verduras

Pastel de polenta con judías picantes

Todo listo en 30 min
Raciones: 6

1 taza de harina de fuerza
1 cucharadita de sal
1 1/2 tazas de polenta fina instantánea
1 taza de queso cheddar *rallado*
1 cucharadita de comino en grano
1 1/4 tazas de suero lácteo
3 huevos poco batidos
60 g de mantequilla

Judías picantes
1 cucharada de aceite
1 cebolla morada en rodajas
4 dientes de ajo majados
1 lata de 425 g de judías pintas cocidas, enjuagadas y escurridas
1 lata de 400 g de tomates troceados
1 pimiento rojo en dados
1/2 taza de cilantro fresco picado

1. Precaliente el horno a 200° C. Engrase una bizcochera de 30x25 cm y fórrela con papel vegetal dejando que sobresalga por dos lados.
2. Para hacer el pastel, tamice la harina con la sal en un cuenco; agregue la polenta, el queso y los cominos, remueva todo y haga un hoyo en el centro. Mezcle los ingredientes líquidos, viértalos sobre los sólidos y remueva sólo hasta que se mezclen. Extienda esta pasta en la bizcochera y hornéela 20 minutos.
3. Mientras, prepare la salsa. Caliente el aceite y sofría la cebolla 3-4 minutos hasta que se ablande. Rehogue 1 minuto el ajo y las especias y añada las judías, el tomate y el pimiento. Lleve a ebullición y cueza al mínimo durante 10 minutos. Sazone y ponga el cilantro.
4. Sirva enseguida la polenta cortada en cuñas con las judías encima.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 8 g; colesterol: 140 mg; calorías: 530

Pinchos de tofu con cuscús a las hierbas

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

Aliño
2 cucharadas de aceite
1/4 de taza de salsa de chile dulce
2 cucharadas de soja
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de jengibre fresco rallado

200 g de tofu consistente o ahumado, en dados
150 g de champiñones pequeños, en mitades
1 pimiento rojo y 1 amarillo, en cuadraditos
2 calabacines, en rodajas gruesas
500 g de cuscús
2 tazas de caldo de verduras hirviendo
30 g de mantequilla
1/2 taza de hierbas frescas picadas

1. Encienda el grill. Mezcle los ingredientes del aliño.
2. Ensarte en 12 pinchos de madera los dados de *tofu* alternándolos con las verduras y el champiñón. Úntelos con el aliño y gratínelos 10 minutos, dándoles la vuelta y rociándolos con más aliño de vez en cuando.
3. Ponga el cuscús en un bol, cúbralo con el caldo y deje reposar 2-3 minutos para que lo absorba. Añada la mantequilla y las hierbas, remueva y esponje el cuscús con un tenedor. Haga una cama de cuscús en cada plato, ponga los pinchos encima y rocíe con el aliño.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 75 g; fibra: 4 g; colesterol: 20 mg; calorías: 525

Nota: remoje en agua los pinchos 30 minutos antes de usarlos para que no se quemen.

Pastel de polenta con judías picantes (arriba) y Pinchos de tofu con cuscús a las hierbas





Tallarines con espinacas y guisantes

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

500 g de tallarines frescos o fettucini
40 g de mantequilla
2 puerros en rodajitas
1/4 de cucharadita de nuez moscada en polvo
1 taza de guisantes congelados
2 cucharadas de vino blanco seco
1 taza de nata
1/4 de taza de parmesano rallado
100 g de espinacas, lavadas y sin los tallos

1. Cueza la pasta en una olla grande con agua hirviendo durante 3-5 minutos hasta que esté *al dente*. Escúrrala y manténgala caliente.
2. Mientras se cuece la pasta, caliente la mantequilla en una cazuela, añada el puerro y la nuez moscada, tape y deje que cueza a fuego lento durante 5 minutos; sacuda la cazuela de vez en cuando. Agregue los guisantes y el vino, tape de nuevo y continúe la cocción 3 minutos más.
3. Añada la nata y sazone con sal y pimienta negra recién molida. Cuando rompa a hervir, cueza todo unos 3 minutos, eche el queso y las espinacas, remueva, tape la cazuela y retírela del fuego. Sirva la pasta en platos hondos con la salsa por encima.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 40 g; hidratos de carbono: 95 g; fibra: 10 g; colesterol: 115 mg; calorías: 815

Ensalada templada de tomates asados y espárragos

Todo listo en 25 min
Raciones: 4-6

Aliño
1/3 de taza de aceite de oliva virgen
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharadita de mostaza en grano
1/2 cucharadita de azúcar

500 g de tomates pera, partidos por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar morena
200 g de espárragos verdes, sin la parte leñosa
250 g de judías pintas cocidas, escurridas
200 g de distintas hojas de lechuga y escarola
2 cucharadas de orégano fresco

Tallarines con espinacas y guisantes (arriba) y Ensalada templada de tomates asados y espárragos

1. Mezcle todos los ingredientes del aliño, sazone con sal y pimienta negra recién molida, remueva bien y reserve.
2. Precaliente el grill. Ponga los tomates con el corte hacia arriba en una bandeja de horno, píntelos con aceite y espolvoree por encima un poco de azúcar, sal y pimienta. Meta la bandeja en la parte alta del horno (dejando un mínimo de 3 cm entre los tomates y el grill) y áselos durante 7 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que se doren por arriba y queden blandos. Apague el grill y mantenga calientes los tomates.
3. Mientras, lleve a ebullición un poco de agua en una cazuela y cueza los espárragos a fuego fuerte 1 a 2 minutos, o hasta que tomen brillo y estén *al dente*. Escúrralos.
4. Mezcle bien en un bol las judías con tres cuartas partes del aliño.
5. Reparta en platos individuales las hojas de lechuga y escarola con los tomates asados y los espárragos, ponga unas cucharadas de judías por encima, espolvoree con orégano y rocíe con el resto del aliño.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 4,5 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 4,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 205

Salsas para mojar y untar

Puré de alcachofa y tofu

Escurra bien las alcachofas de una lata de 400 g y póngalas en la batidora-mezcladora con 2 dientes de ajo picados, 150 g de *tofu* suave escurrido, 2 cucharadas de zumo de limón y 1/2 cucharadita de ralladura fina de su cáscara. Mezcle todo bien y sírvalo con *crudités* (hortalizas cortadas en bastoncitos) o con galletas *crackers*.
Todo listo en 12 minutos.
Raciones: 4

Cada ración contiene:
Proteínas: 5,5 g; grasa: 2 g; hidratos de carbono: 2 g; fibra: 1 g; colesterol: 0 mg; calorías: 50

Salsa de aceitunas negras y garbanzos

Enjuague 300 g de garbanzos cocidos en conserva y póngalos en la batidora con 2/3 de taza de aceitunas negras griegas, 1/2 cucharadita de guindilla picada y 2 dientes de ajo majados. Tritúrelo todo hasta que quede en trocitos y, sin apagar el motor, añada poco a poco 1/4 de taza de aceite de oliva. Sirva la salsa con pan pita tostado.
Todo listo en 12 minutos.
Raciones: 6

Cada ración contiene:
Proteínas: 3,5 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 7,5 g; fibra: 3 g; colesterol: 0 mg; calorías: 145

Queso con nueces

Bata con la batidora de varillas 175 g de queso *ricotta* con 125 g de queso azul ablandado y 1/2 taza de nueces tostadas picadas muy finas hasta obtener una crema suave y homogénea. Sazone a su gusto y sírvala con tostadas de pan blanco.
Todo listo en 10 minutos.
Raciones: 6

Cada ración contiene:
Proteínas: 8,5 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 0,5 g; fibra: 0,5 g; colesterol: 35 mg; calorías: 175

Berenjenas asadas

Precaliente el horno a 220° C. Ase 2 berenjenas pequeñas y 1 pimiento rojo unos 20 minutos hasta que estén tiernos y con la piel rugosa. Deje enfriar un poco. Corte por la mitad las berenjenas y vacíe su carne pasándola a la batidora; pele el pimiento y póngalo con la berenjena. Añada 1 diente de ajo picado y 1 cucharada de zumo de limón. Bata bien, sazone y sirva con galletas crujientes de arroz.
Todo listo en 25 minutos.
Raciones: 4

Cada ración contiene:
Proteínas: 1,5 g; grasa: 0 g; hidratos de carbono: 4 g; fibra: 0,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 25

Puré de judías a las hierbas

Enjuague y escurra 300 g de judías blancas cocidas en conserva. Póngalas en la batidora con 2 dientes de ajo picados, 1 cucharada de zumo de lima, 1/2 cucharadita de romero y otra 1/2 de perejil, ambos frescos y picados. Bata hasta que se mezcle todo y, sin apagar el motor, vierta 1/4 de taza de aceite de oliva; siga batiendo hasta que quede un puré espeso. Sírvalo con pan crujiente.
Todo listo en 15 minutos.
Raciones: 4

Cada ración contiene:
Proteínas: 6 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 1 g; colesterol: 0 mg; calorías: 215

De izquiera a derecha: Puré de alcachofa y tofu; Salsa de aceitunas negras y garbanzos; Queso con nueces; Berenjenas asadas; Puré de judías a las hierbas



Ensalada de fideos

Todo listo en 20 min
Raciones: 4

Aliño
- *1 cucharada de aceite de sésamo*
- *2 cucharaditas de azúcar morena*
- *1/4 de taza de zumo de lima*
- *1 cucharada de vinagre de arroz*
- *2 cucharadas de hierba de limón en rodajas (sólo la parte blanca)*

- *100 g de fideos celofán (de judías mung)*
- *2 pepinos de piel fina*
- *2 zanahorias ralladas*
- *1 taza de brotes de soja*
- *1 cebolla morada en rodajas finas*
- *1/2 taza de cilantro fresco picado*
- *1 taza de menta fresca picada*
- *1/4 de taza de cacahuetes tostados sin sal, picados*
- *unas hojas de lechuga para servir*

1. Bata con un tenedor los ingredientes del aliño en un bol y resérvelo.
2. En otro bol grande y termorresistente, ponga los fideos y cúbralos con agua hirviendo; déjelos en remojo 5 minutos y luego escúrralos y córtelos en trozos no muy largos con unas tijeras. Póngalos en el bol del aliño y remuévalos bien.
3. Corte los pepinos con un pelaverduras en tiras anchas y finas y añádalas al bol de los fideos con la zanahoria, los brotes, la cebolla, la menta y casi todo el cacahuete. Remueva todo con cuidado. Extienda las hojas de lechuga en una fuente grande, reparta encima las verduras con los fideos y espolvoree el resto del cacahuete.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5,5 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 3,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 230

Ensalada de hortalizas asadas

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

- *500 g de patatas nuevas en rodajas gruesas*
- *350 g de calabaza, pelada y cortada en dados de 1 cm*
- *3 berenjenas finas en rodajas*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *250 g de tomates cereza*
- *200 g de champiñones pequeños en mitades*
- *unas hojas de lechuga para servir*
- *200 g de queso de soja en cubitos*
- *1/2 taza de pipas de calabaza*

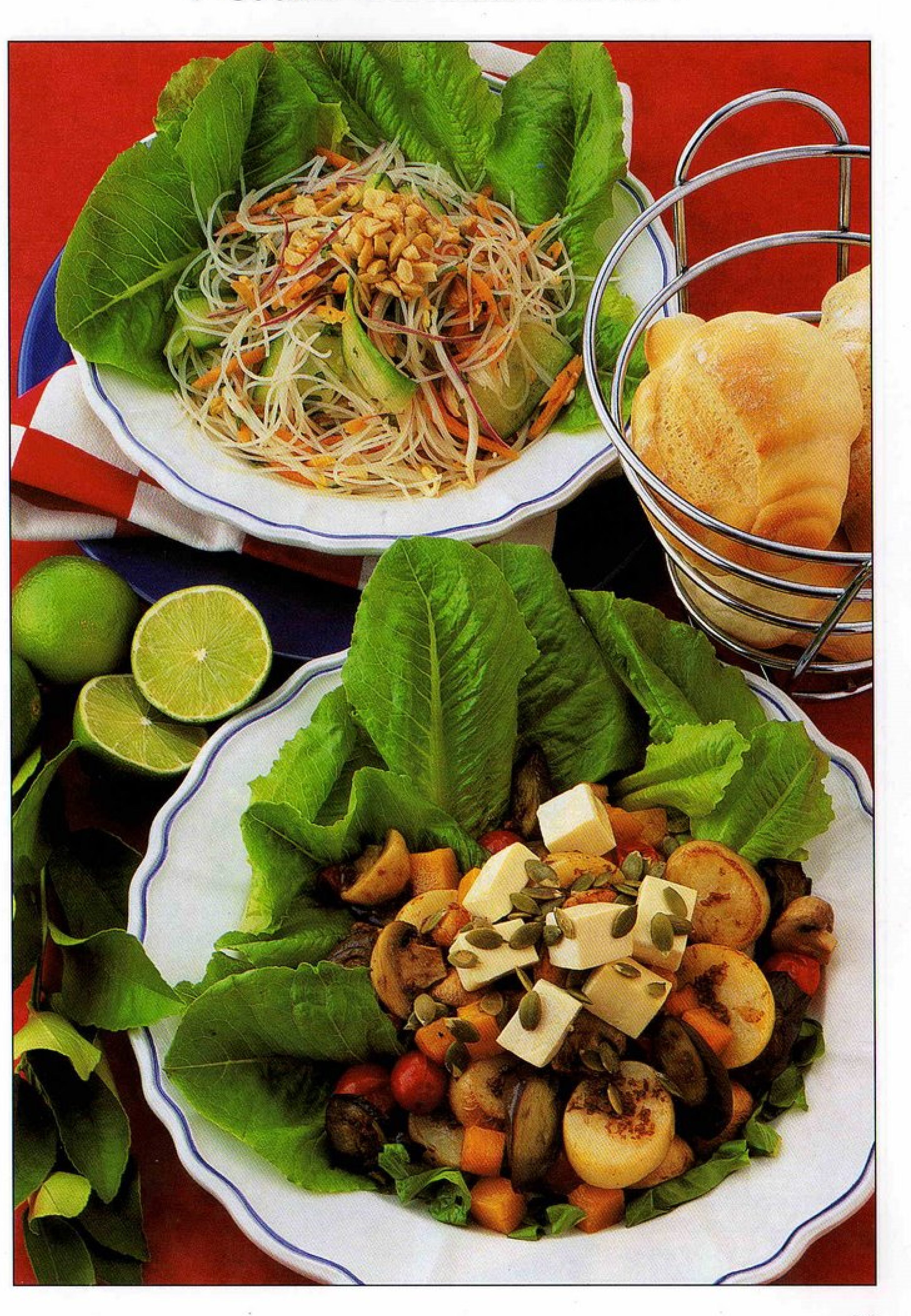
Aliño
- *2 cucharadas de aceite de oliva virgen*
- *2 cucharadas de vinagre balsámico*
- *1 cucharadita de ajo majado*

1. Precaliente el horno a 250° C. Reparta en una bandeja de horno la patata, la calabaza y la berenjena, rocíelas con el aceite, sazone y remueva. Hornéelas 10 minutos.
2. Agregue los tomates y champiñones y ase todo otros 10 minutos. Saque la bandeja del horno; mezcle los ingredientes del aliño en un bol, ponga las verduras asadas y remueva todo bien.
3. Decore el borde de una fuente grande con hojas de lechuga y coloque en el centro algunas hojas en tiras. Reparta encima las verduras asadas y remate con el queso y las pipas de calabaza.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 10 g; colesterol: 0 mg; calorías: 285

Nota: el queso de soja se vende en tiendas de dietética; si lo prefiere, emplee queso de otro vegetal o bien uno de sabor fuerte, como azul, *camembert* o *brie*.

Ensalada de fideos (arriba) y Ensalada de hortalizas asadas





Ensalada caliente de tofu

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

1/4 de taza de salsa de chile dulce
1 cucharadita de ajo majado
1 cucharadita de jengibre rallado
2 cucharadas de soja
500 g de tofu firme, en dados de 1 cm
2 cucharadas de aceite
2 zanahorias en rodajas
2 calabacines en rodajas
6 cebolletas, en rodajas
100 g de guisantes tiernos con su vaina, sin puntas ni hebras

1. Mezcle en un bol la salsa de chile, el ajo, el jengibre y la salsa de soja; añada el *tofu*, tape y marínelo 10 minutos.
2. Escurra el tofu y reserve la marinada. Caliente la mitad del aceite en una sartén grande y fría el *tofu* a fuego fuerte unos 4 minutos, o hasta que coja un bonito color dorado por todos lados; déle vueltas a menudo. Sáquelo y resérvelo.
3. Caliente el resto del aceite y saltee las verduras a fuego fuerte unos 2-3 minutos. Vuelva a poner el *tofu* y riegue con la marinada reservada. Llévelo a ebullición, removiendo con cuidado para mezclar todo bien. Retírelo del fuego y sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 5,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 305

Setas rellenas

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

4 setas de campo grandes (boletos)
30 g de mantequilla
1 puerro en rodajas
2-4 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de comino en grano
1 cucharadita de cilantro molido
1/4-1/2 cucharadita de chile en polvo
2 tomates picados
2 taza de verduras variadas congeladas
1/2 taza de arroz blanco cocido
1/3 de taza de queso cheddar
1/4 de taza de queso parmesano
1/4 de taza de anacardos picados

1. Precaliente el horno a 200° C. Limpie las setas con servilletas de papel; corte los tallos o pedicelos y píquelos muy finos.
2. Derrita la mantequilla en una cazuela y rehogue los tallos picados con el puerro durante 2-3 minutos hasta que se ablanden. Agregue luego el ajo, los cominos, el cilantro y el chile en polvo y rehóguelos hasta que desprendan su aroma.
3. Añada el tomate y las verduras congeladas; cuando empiece a hervir, baje el fuego y deje que cueza despacio durante 5 minutos. Ponga entonces el arroz cocido y sazone generosamente con sal y pimienta negra recién molida.
4. Rellene los sombrerillos de las setas con esta mezcla, espolvoree por encima los quesos *cheddar* y parmesano y hornéelas durante 15 minutos, o hasta que el queso se funda. Salpique las setas con los anacardos picados y sírvalas.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 7 g; colesterol: 35 mg; calorías: 250

Nota: en lugar de verduras congeladas, puede utilizar frescas, como zanahoria, guisantes, maíz y chirivía.

Ensalada caliente de tofu *(arriba) y Setas rellenas*

Judías blancas al curry de Korma

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite
1 cebolla grande en rodajas
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de garam masala
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de chile en polvo
1/4 de cucharadita de cúrcuma molida
1 lata de 400 g de crema de coco
500 g de champiñones pequeños en mitades
100 g de almendra molida
2 cucharadas de tomate concentrado
2 frascos, de 300 g cada uno, de judías blancas cocidas, escurridas
1 pimiento rojo en tiras
2 cucharaditas de zumo de limón
1/4 de taza de cilantro fresco picado

1. Caliente el aceite en una cazuela grande y rehogue la cebolla con el ajo hasta que se doren. Añada las especias molidas y rehogue 1-2 minutos más hasta que desprendan su aroma.
2. Vierta la crema de coco y cuando empiece a hervir, baje el fuego y eche los champiñones, la almendra, el tomate y 1 taza de agua. Tape, lleve a ebullición y deje cocer despacio, sin tapar, 10 minutos; remueva de vez en cuando.
3. Agregue las judías y el pimiento y deje cocer otros 5 minutos para espesar la salsa. Ponga el limón y el cilantro y remueva. Sirva el curry con una cucharada de yogur y acompáñelo con arroz cocido.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 40 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 10 g; colesterol: 0 mg; calorías: 480

Tortilla *souflée* de berros

Todo listo en 20 min
Raciones: 2

250 g de berros sin tallo
60 g de mantequilla
1 cebolla pequeña rallada
una pizca de nuez moscada
4 huevos, separadas las claras de las yemas
1/4 de taza de nata agria
1/4 de taza de queso cheddar rallado

1. Pique los berros, funda 20 g de mantequilla en una sartén y rehogue a fuego suave los berros con la cebolla y la nuez moscada unos 2-3 minutos, o hasta que los berros se enlacien y ablanden. Manténgalos calientes en la sartén.
2. Bata bien las yemas con la nata y sal y pimienta recién molida.
3. Monte en un cuenco las claras a punto de nieve suave con la batidora de varillas; incorpórelas en dos tandas con movimientos suaves a las yemas con la nata.
4. Encienda el grill. Caliente la mantequilla restante en una sartén resistente al horno y vierta a cucharadas la mezcla de huevo y nata. Cuando la tortilla se cuaje por abajo, ponga los berros con la cebolla cubriendo la mitad de la tortilla, espolvoree el queso y gratínela hasta que se cuaje por arriba y haya subido bien. Pásela a un plato y dóblela para cubrir el relleno. Córtela en dos mitades y sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 5 g; colesterol: 485 mg; fibra: 5,5 g; calorías: 565

Nota: obtendrá los mismos resultados si emplea queso suizo.

Judías blancas al curry de Korma (arriba) y Tortilla soufflée *de berros*

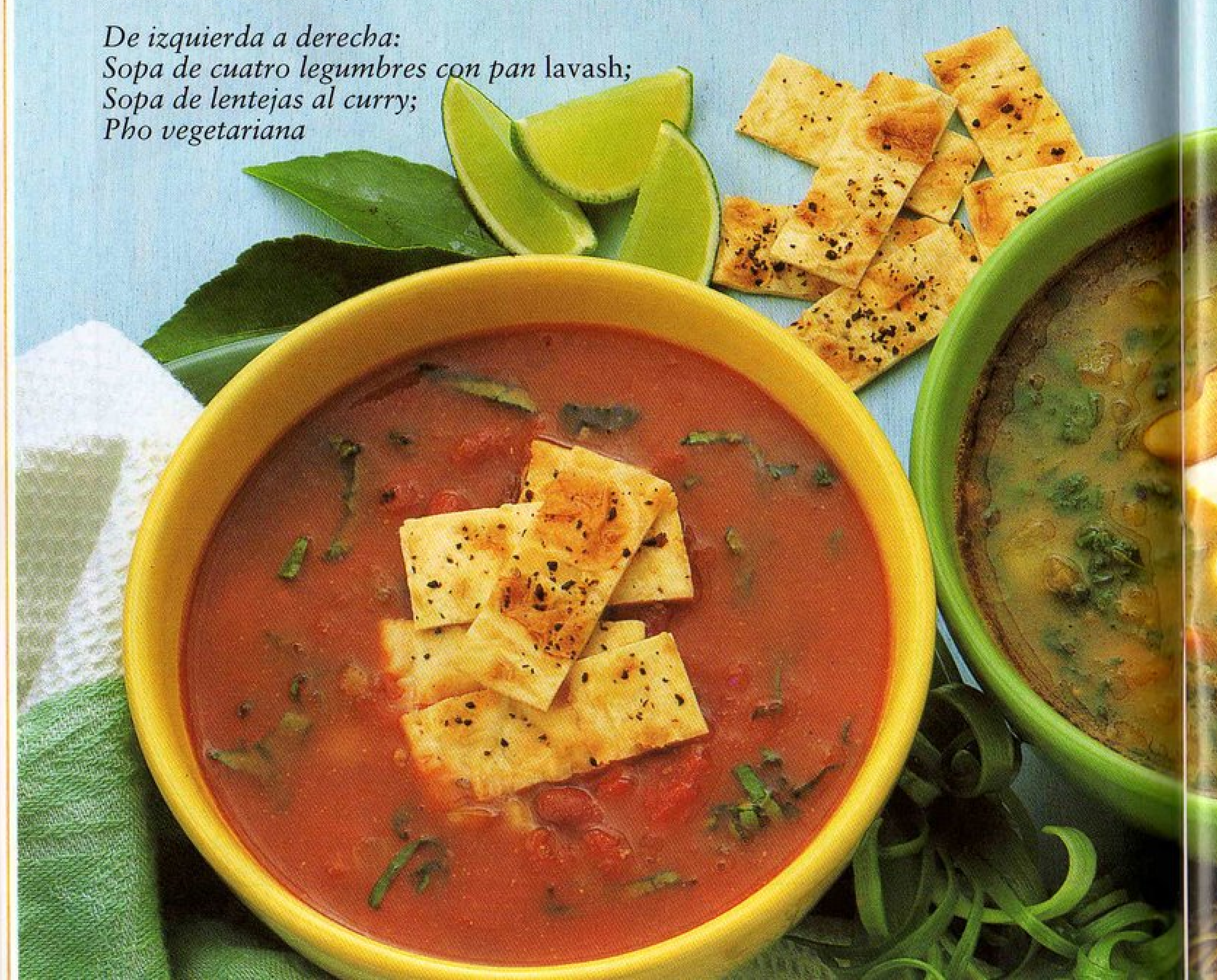


Sopas rápidas

De cuatro legumbres con pan lavash

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una cazuela y sofría 1 cebolla picada y 2 dientes de ajo majados unos 3 minutos. Agregue 1/2 cucharadita de chile en polvo, 2 cucharaditas de cilantro molido y 1 cucharada de comino molido; saltee durante 1 minuto. Añada 1 cucharada de tomate concentrado, los tomates picados de dos latas de 425 g cada una y 2 tazas de caldo de verduras; cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje cocer despacio durante 10 minutos. Incorpore entonces la mezcla de cuatro legumbres (de 1 lata de 750 g), escurridas y enjuagadas, y deje cocer otros 5 minutos. Añada 2 cucharadas de albahaca fresca cortada en tiras y sazone bien. Mientras se hace la sopa, prepare el pan: rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva 2 panes *lavash*, espolvoree con un poco de pimienta mezclada con sal y córtelos a lo ancho en tiras de 2 cm. Hornéelos a 180° C unos 5 minutos aproximadamente, o hasta que estén crujientes y dorados. Sirva el pan tostado sobre la sopa.
Todo listo en 25 minutos.
Raciones: 6-8

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8 g; grasa: 4 g; hidratos de carbono: 20 g; fibra: 8 g; colesterol: 0 mg; calorías: 150



De izquierda a derecha:
Sopa de cuatro legumbres con pan lavash*;*
Sopa de lentejas al curry;
Pho vegetariana

Lentejas al curry

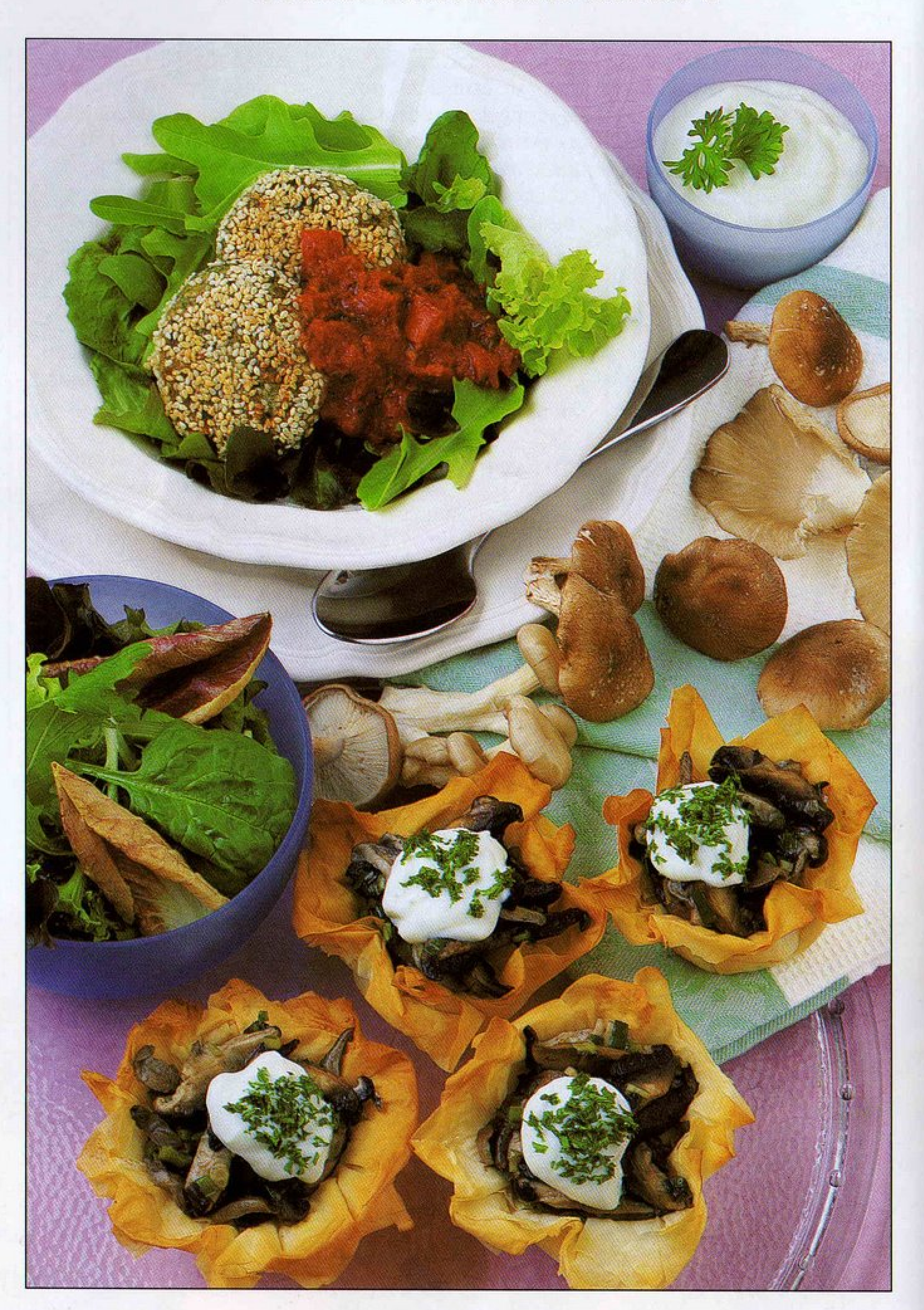
Caliente 2 cucharadas de aceite en una cazuela y rehogue a fuego medio 1 cebolla muy picada durante 3 minutos hasta que se ablande. Eche 1 cucharadita de ajo majado y rehóguelo hasta que se dore; agregue 2 cucharadas de pasta de curry suave y rehogue hasta que desprenda su aroma. Ponga 1 taza de lentejas rojas y 1 litro de caldo de verduras; deje cocer a fuego lento durante 10-15 minutos. Agregue 2 tazas de verduras variadas y 250 g de espinacas, ambas congeladas; deje cocer otros 5 minutos hasta que estén tiernas. Sirva la sopa con un chorrito de yogur y unos anacardos.
Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 4

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 15 g; colesterol: 0 mg; calorías: 560

Pho vegetariana

Caliente en una cazuela grande 1,25 litros de caldo de verduras; cuando esté cociendo suavemente, añada 100 g de fideos chinos frescos al huevo, 1 cucharada de jengibre fresco rallado y 150 g de tofu frito en rodajas. Deje cocer 5 minutos y añada 50 g de espinacas troceadas y 2 cebolletas en rodajitas. Cueza 3 minutos, sazone y ponga 1 cucharada de zumo de lima. Sirva los fideos en cuencos, reparta 1 taza de brotes de soja y ponga el resto de la sopa. Corte en rodajitas un chile pequeño y repártalo en los cuencos con 1/2 taza de menta fresca y otra 1/2 de cilantro.
Todo listo en 25 minutos.
Raciones: 4

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 7 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 20 g; fibra: 2 g; colesterol: 0 mg; calorías: 260



Falafel de hierbas

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

Falafel
- *1 cebolla pequeña en dos mitades*
- *1 taza de perejil fresco*
- *1/4 de taza de cilantro fresco*
- *300 g de garbanzos, o judías blancas, cocidos y enjuagados*
- *1 cucharadita de comino molido*
- *1 cucharadita de cilantro molido*

- *aceite para freír*
- *1/2 taza de semillas de sésamo*
- *1 1/2 tazas de salsa espesa de tomate*
- *1 cucharadita de azúcar morena*
- *2 cucharaditas de vinagre balsámico*
- *200 g de distintas hojas de lechuga y escarola*

1. Para los *falafel*, bata en la batidora la cebolla, el perejil y el cilantro hasta que queden finos; agregue los demás ingredientes y bata otros 15 segundos hasta conseguir una pasta homogénea.
2. Caliente el aceite en una sartén. Forme con la pasta 8 pequeñas hamburguesas y páselas por el sésamo para que queden bien cubiertas. Fríalas en varias tandas a fuego medio durante 2 minutos por cada lado hasta que estén bien doradas y hechas por dentro. Escúrralas sobre papel absorbente.
3. Mientras fríe los *falafel*, lleve a ebullición la salsa de tomate con el azúcar y el vinagre y deje cocer a fuego lento durante 3 minutos.
4. Decore los platos con las hojas de lechuga y escarola, sirva encima los *falafel* y salséelos.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 10 g; colesterol: 0 mg; calorías: 340

Tulipas de setas

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

- *4 hojas de pasta filó*
- *60 g de mantequilla, fundida*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *4 dientes de ajo majados*
- *6 cebolletas en rodajas*
- *450 g de setas variadas (de cardo, boletos)*
- *2 cucharadas de perejil fresco picado, y otro poco para adornar*
- *1/3 de taza de yogur natural*

1. Precaliente el horno a 180° C. Engrase con mantequilla 8 moldes para *muffin* de 1/2 taza de capacidad cada uno. Ponga las hojas de pasta una sobre otra y córtelas en 6 porciones rectangulares iguales. Separe las hojas de cada porción y píntelas con mantequilla fundida. Ponga en cada molde 3 de estas hojas solapándolas por las esquinas y meta la bandeja en el horno durante 5-10 minutos, hasta que la pasta quede dorada y crujiente.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y rehogue a fuego medio el ajo con la cebolleta durante 2-3 minutos; añada las setas, troceadas si son grandes, y rehóguelas otros 5 minutos hasta que estén blandas y tiernas. Sazone con sal y pimienta y agregue el perejil.
3. Rellene las tulipas con las setas rehogadas, ponga un poco de yogur encima y luego el resto del perejil. Sírvalas con una ensalada.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 7 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 4 g; colesterol: 40 mg; calorías: 285

Variación: en vez de yogur, sirva las tulipas con queso, por ejemplo, un *brie* a la pimienta.

Falafel *de hierbas (arriba) y Tulipas de setas*

Ensalada de cuscús

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

150 g de florecillas de brécol
2 calabacines en rodajas
2 zanahorias en rodajas
100 g de judías verdes redondas, en mitades
1 taza de maíz en grano congelado, ablandado
350 g de cuscús
2 taza de caldo de verduras hirviendo
30 g de mantequilla
1/2 taza de perejil fresco picado
1/4 de taza de aceite de oliva virgen
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de cáscara de limón picada

1. Cueza las verduras en el microondas, al vapor o en agua hirviendo hasta que estén tiernas; resérvelas.
2. Ponga el cuscús en un bol grande y mójelo con el caldo bien caliente; tape con plástico transparente y deje que absorba el caldo durante 3-4 minutos. Añada luego la mantequilla, remueva con un tenedor, agregue las verduras cocidas y el perejil y remueva todo bien.
3. Meta los demás ingredientes en un frasco, enrosque la tapa y agítelo bien. Aderece la ensalada con este aliño, remueva y sirva.

Cada ración contiene:
Proteínas: 10 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 7,5 g; colesterol: 20 mg; calorías: 475

Haloumi con tomate, aceitunas y alcaparras

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

1/2 taza de aceite de oliva
2 cucharadas de alcaparras, escurridas y secas
500 g de queso haloumi
1/4 de taza de harina
50 g de hojas de espinaca
1/3 de taza de aceitunas negras en rodajas
1 tomate maduro grande cortado en daditos
2 cucharadas de vinagre balsámico
unas ramitas de orégano fresco, para adornar

1. Caliente 1 cucharada del aceite en una sartén pequeña y sofría a fuego medio las alcaparras durante 5 minutos, hasta que estén crujientes; escúrralas sobre papel absorbente.
2. Mientras tanto, corte el queso en 8 rebanadas, séquelas con papel absorbente y enharínelas ligeramente; sacuda el exceso de harina.
3. Caliente en una sartén grande 2 cucharadas del aceite y fría en dos tandas las rebanadas de queso durante 1-1 1/2 minutos por cada lado, hasta que queden bien doradas. Sáquelas y escúrralas bien sobre papel absorbente.
4. Cubra el fondo de una fuente con las espinacas, ponga encima las rebanadas de queso, montando ligeramente unas sobre otras, y esparza las aceitunas, el tomate y las alcaparras. Sazone con un poco de pimienta negra, rocíe con el vinagre y el resto del aceite, adorne con el orégano y sirva inmediatamente.

Cada ración contiene:
Proteínas: 25 g; grasa: 45 g; hidratos de carbono: 6 g; fibra: 1,5 g; colesterol: 40 mg; calorías: 500

Nota: El queso *haloumi* se elabora con sal y su textura es blanda; se vende en tiendas de *gourmets*. Consúmalo en los dos días siguientes a su compra.

Ensalada de cuscús (arriba) y Haloumi *con tomate, aceitunas y alcaparras*





Verduras salteadas con tempeh de tofu

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

2 cucharadas de aceite de cacahuete
250 g de tempeh (tofu fermentado), en cubos
1 cucharada de jengibre fresco muy picado
2 dientes de ajo majados
1-2 chiles rojos pequeños picados
4 cebolletas picadas
2 ramas de apio en rodajas
100 g de judías verdes pequeñas, sin puntas
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
150 g de brécol en florecillas
200 g de espárragos verdes, en trozos de 4 cm
1 cucharada de salsa de soja
50 g de hojas de espinaca

1. Ponga la mitad del aceite en el *wok* o en una sartén grande a fuego fuerte. Cuando esté bien caliente, saltee los cubos de tofu 3 minutos hasta que estén dorados y un poco crujientes. Escúrralos sobre papel absorbente y tápelos con servilletas de papel para que no se enfríen.
2. Caliente el resto del aceite en el *wok* y saltee durante 15 segundos el jengibre, el ajo, el chile y la cebolleta; añada luego el apio, las judías, el azúcar y la sal y saltee todo 1 minuto más.
3. Agregue 2 cucharadas de agua, tape el *wok* y deje cocer durante 1 minuto; añada entonces el brécol y los espárragos, remueva todo bien y deje cocer tapado otros 2 minutos más.
4. Riegue con la salsa de soja, eche las espinacas y el *tofu* frito, remueva y sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 9 g; grasa: 12 g; hidratos de carbono: 5 g; fibra: 4 g; colesterol: 0 mg; calorías: 165

Notas: el *tofu* fermentado (*tempeh*) está elaborado con habas de soja y se vende envasado al vacío en buenos supermercados y tiendas de alimentación dietética. Si lo prefiere, puede sustituirlo por hamburguesas de *tofu* o por *tofu* frito.
Las judías verdes pequeñas permiten acortar el tiempo de cocción; si no las encuentra, utilice las de tamaño normal pero cortándolas por la mitad.

Verduras salteadas con tempeh *de* tofu *(arriba) y Burritos enrollados*

Burritos enrollados

Todo listo en 25 min
Raciones: 3

3 pimientos rojos
aceite de oliva para freír
4 tortillas mexicanas
1 taza de hummus
1 taza de perejil fresco picado

1. Precaliente el grill. Corte cada pimiento en 8 trozos, quite las semillas y la membrana del interior y úntelos con un poco de aceite por todos lados. Gratínelos por ambas caras hasta que estén blandos, deje que se enfríen y pélelos.
2. Extienda en cada tortilla un poco de *hummus*, ponga encima unas tiras de pimiento, espolvoree con el perejil y salpimente. Enrolle las tortillas apretándolas bien y luego córtelas en trozos de 4 cm. Sirva los burritos con una ensalada o solos como aperitivo.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 35 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 10 g; colesterol: 0 mg; calorías: 475

Nota: las tortillas son de harina de maíz y se venden empaquetadas; puede sustituirlas por pan *lavash* (sin levadura). Puede rellenar los burritos con requesón, zanahoria rallada y nueces.

Apetitosas bruschetas
Bruscheta

Tueste 12 rebanadas gruesas de pan de barra tipo chapata y, aún calientes, frótelas con un diente de ajo cortado. Rocíe con aceite de oliva y sírvalas con el acompañamiento que prefiera.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 2 g; colesterol: 0 mg; calorías: 220

Salsa de calabacín

Pique en daditos 3 calabacines, 2 tomates y 1 cebolla morada pequeña y mézclelos bien en un cuenco. Agregue 1 cucharadita de ralladura de lima, 2 cucharadas de zumo de lima y otras 2 de cilantro fresco picado.
Todo listo en 15 minutos.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 1 g; grasa: 0 g; hidratos de carbono: 3 g; fibra: 1,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 20

Asadillo de hortalizas

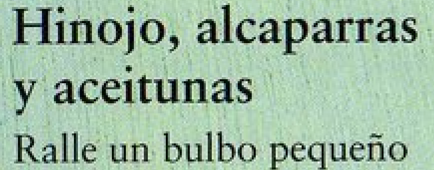
Precaliente el horno a 240° C. Corte en dados 2 tomates, 2 calabacines, 1 pimiento amarillo y 1 berenjena pequeña; extiéndalos en una bandeja de horno, salpimente bien y riéguelos con 1 cucharada de vinagre balsámico. Hornee las hortalizas 15 minutos, removiéndolas de vez en cuando, y espolvoree 3 cucharadas de perejil fresco picado.
Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 2 g; grasa: 0 g; hidratos de carbono: 5 g; fibra: 2,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 30

Pimientos asados con queso feta

Gratine 1 pimiento rojo, 1 verde y 1 amarillo hasta que la piel se ennegrezca. Déjelos enfriar, pélelos y córtelos en tiras. Remuévalas suavemente en un bol con 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas, 100 g de queso feta o de cabra y 1 cucharadita de aceite de sésamo.
Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 6 g; grasa: 8,5 g; hidratos de carbono: 3 g; fibra: 2 g; colesterol: 10 mg; calorías: 110



Hinojo, alcaparras y aceitunas

Ralle un bulbo pequeño de hinojo y mézclelo con 1 cucharada de alcaparras, 2/3 de taza de perejil picado, 1/4 de taza de zumo de limón, 1 cucharadita de ralladura de limón, 2 cucharadas de aceitunas negras picadas y 1 cucharada de aceite de oliva.
Todo listo en 20 minutos.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 0 g; grasa: 3 g; hidratos de carbono: 0,5 g; fibra: 0,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 45

Pesto de albahaca con tomates secos

Ponga en la picadora 1 diente de ajo majado, 1/4 de taza de piñones tostados, 2 taza de hojas de albahaca fresca y 1/2 taza de queso parmesano. Tritúrelos hasta que se haga una pasta y, sin apagar el motor, vierta poco a poco 1/2 taza de aceite de oliva para que emulsione. Pase el *pesto* a un bol y añada 1/2 taza de tomates secos en tiras; remueva bien.
Todo listo en 20 minutos.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 4 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 0 g; fibra: 0 g; colesterol: 8 mg; calorías: 260

Nota: consérvelo cubierto de aceite en un frasco cerrado.

De izquierda a derecha: Salsa de calabacín; Asadillo de hortalizas; Pimientos asados con queso feta; Hinojo, alcaparras y aceitunas; Pesto de albahaca con tomates secos

Frittata de patatas asadas y pimiento

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite de oliva
1-2 dientes de ajo majados
1 cebolla morada pequeña, picada
1 pimiento rojo pequeño, picado
5 patatas grandes asadas en rodajas gruesas
1/4 de taza de perejil
6 huevos poco batidos
1/4 de taza de parmesano rallado

1. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso antiadherente de 26 cm de diámetro y sofría a fuego suave el ajo con la cebolla y el pimiento durante 2-3 minutos. Agregue las rodajas de patata asadas y rehogue otros 2-3 minutos más.
2. Ponga el perejil, remueva todo y extiéndalo por igual en la sartén. Mezcle los huevos batidos con 2 cucharadas de agua, viértalos en la sartén y deje cocer a fuego medio durante 15 minutos; procure que no se queme por debajo.
3. Precaliente el grill. Espolvoree el queso parmesano sobre la *frittata* y gratínela unos minutos hasta que se cuaje el huevo por arriba y quede bien dorada. Córtela en cuatro porciones y sírvala inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 20 g; fibra: 4 g; colesterol: 275 mg; calorías: 285

Nota: si lo prefiere, en vez de emplear patatas asadas, haga la *frittata* con 500 g de patatas cocidas, al vapor o en microondas.

Plumas de pasta con frijoles enchilados y tomate

Todo listo en 25 min
Raciones: 4-6

375 g de plumas
1/3 de taza de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de aceite de chile (opcional)
2-3 dientes de ajo majados
1 chile rojo pequeño muy picado
200 g de hojas de matacandil
1 lata de 400 g de enchilada de frijoles con tomate
4 tomates maduros muy picados
1/2 taza de aceitunas negras pequeñas

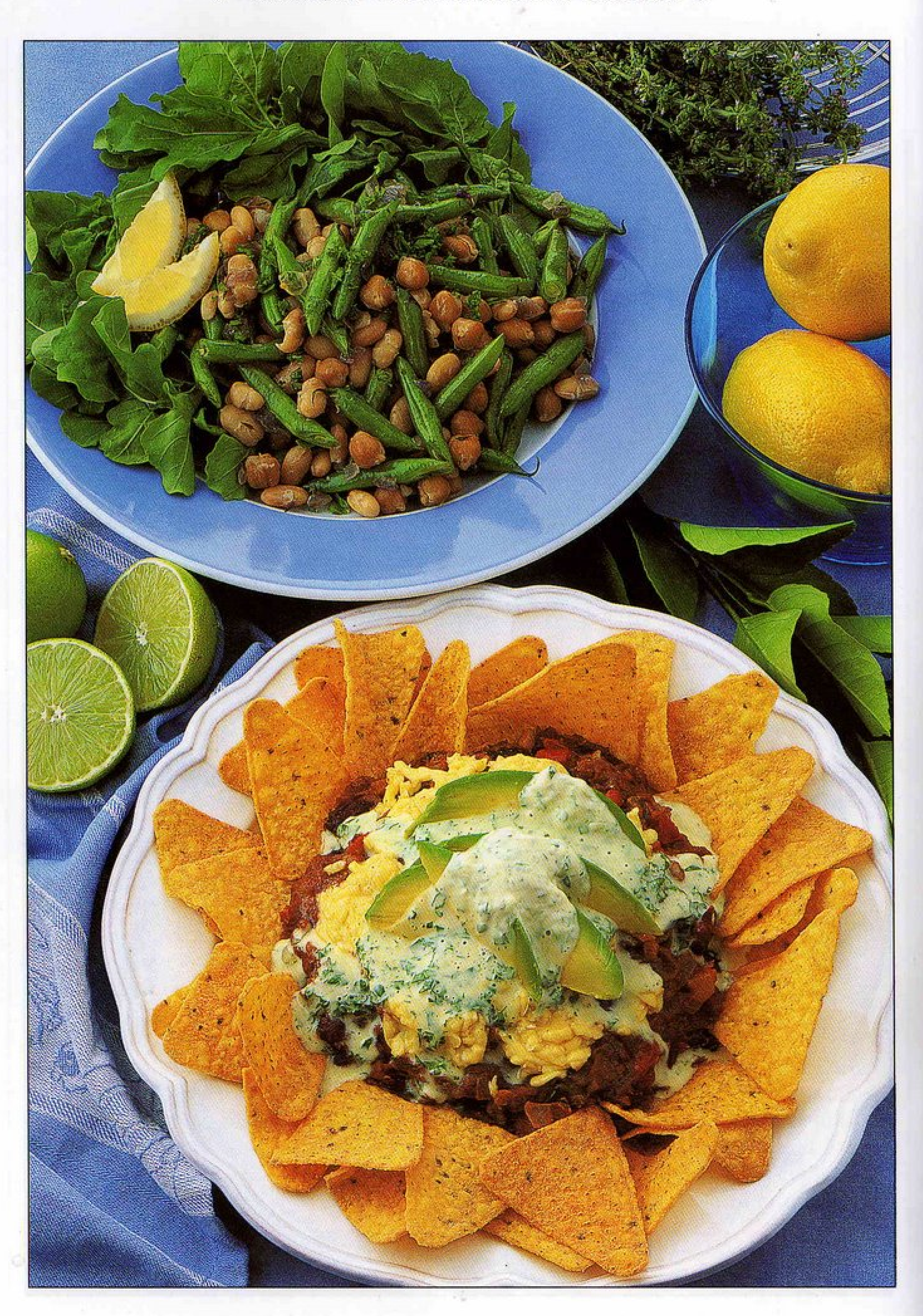
1. Ponga a cocer la pasta en una olla con abundante agua hirviendo con sal durante 8-10 minutos hasta que quede *al dente*. Escúrrala y manténgala caliente.
2. Ponga en un cazo los dos aceites, el ajo y el chile y deje que se cuezan a fuego muy bajo durante 5 minutos; procure que no se quemen para que el ajo no amargue.
3. Mientras tanto, quite a las hojas de matacandil los finales de los tallos, lávelas, escúrralas bien y trocéelas.
4. Ponga en una ensaladera los frijoles con los tomates y las aceitunas y sazónelos con un poco de pimienta negra recién molida. Agregue la pasta caliente y el ajo con el chile, remueva con cuidado y sazone con sal y más pimienta. Añada el matacandil, remueva todo bien y sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 55 g; fibra: 9 g; colesterol: 0 mg; calorías: 400

Nota: si lo prefiere, puede hacer este plato con 1 lata de 400 g de judías rojas, escurridas, a las que añadirá 3 cucharadas de salsa para tacos.



Plumas de pasta con frijoles enchilados y tomate y Frittata *de patatas asadas y pimiento*



Salteado de judías verdes y legumbres

Todo listo en 15 min
Raciones: 4

150 g de hojas de matacandil, lavadas
1 cucharada de aceite
1 cebolla morada picada
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de tomillo fresco muy picado
2 taza de judías verdes troceadas
300 g de judías blancas cocidas (lata o frasco), enjuagadas y escurridas
300 g de garbanzos cocidos, enjuagados y escurridos
2 cucharadas de perejil fresco muy picado
1/4 de taza de zumo de limón

1. Extienda las hojas de matacandil en una ensaladera y resérvelas.
2. Ponga el aceite en el wok calentado y remueva éste para engrasar bien sus paredes. Saltee la cebolla durante 2 minutos, eche el ajo y continúe salteando hasta que la cebolla se ablande; ponga el tomillo y saltee otros 30 segundos más.
3. Incorpore las judías verdes y saltéelas unos 3 minutos hasta que estén tiernas; agregue las judías blancas y los garbanzos y saltéelos hasta que estén bien calientes. Salpimente el salteado y échelo sobre el matacandil de la ensaladera. Espolvoree con perejil y rocíe con zumo de limón.

Cada ración contiene: *Proteínas: 9 g; grasa: 7 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 8,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 165*

Nachos con frijoles y salsa de cilantro y lima

Todo listo en 25 min
Raciones: 4-6

1 cucharada de aceite
2 cebollas picadas
2-4 dientes de ajo majados
3 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1 lata de 400 g de judías rojas cocidas, enjuagadas y escurridas
1 lata de 450 g de frijoles refritos
1/2 taza de salsa de tomate embotellada
1 lata de 130 g de pimiento morrón en tiras, escurrido
1 paquete de 240 g de fritos de maíz
1/2 taza de queso de soja, o vegetariano, rallado
1 aguacate en rodajas

Salsa de cilantro y lima
1/2 taza de crème fraîche o de nata agria
2 cucharaditas de ralladura de lima
1 cucharada de hojas de cilantro picadas

1. Caliente el aceite en una cazuela y sofría la cebolla a fuego medio durante 4-5 minutos; eche el ajo y las especias y saltéelos 1 minuto más. Agregue entonces las judías, los frijoles refritos, la salsa de tomate y el pimiento; al romper a hervir, baje el fuego al mínimo y deje que cueza durante 5-10 minutos.
2. Precaliente el grill. Pase el sofrito a una fuente refractaria, forme una corona alrededor del sofrito con los fritos de maíz y espolvoree el queso de soja. Gratine 3 minutos.
3. Mezcle bien la salsa. Reparta el aguacate por encima de las judías y cubra con la salsa.

Cada ración contiene: *Proteínas: 20 g; grasa: 45 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 20 g; colesterol: 25 mg; calorías: 625*

Nota: para hacer en casa la *crème fraîche*, mezcle 1 cucharada de suero de leche con 1/2 taza de nata espesa y deje reposar tapada de 8 a 24 horas, hasta que se espese de nuevo. Remueva bien y consérvela en la nevera.

Salteado de judías verdes y legumbres (arriba) y Nachos con frijoles y salsa de cilantro y lima

Platos ligeros y sabrosos

Ensalada mediterránea

Tueste unas rebanadas de pan, rocíelas con aceite de oliva y déjelas enfriar. Corte en cuartos un pimiento rojo y otro amarillo grandes, y gratínelos hasta que la piel se ennegrezca y se hinche. Déjelos enfriar, pélelos y córtelos en tiras. Póngalos en una ensaladera con 200 g de tomates cereza en mitades, 20 g de matacandil troceado, 1 cebolla morada en rodajas y 1/2 taza de aceitunas negras pequeñas. Añada 1/3 de taza de almendras tostadas, 300 g de judías blancas cocidas y 4 huevos duros en cuartos. Aliñe con 1 cucharada de vinagre balsámico y 1/4 de taza de aceite de oliva. Corte el pan tostado en dados, repártalos sobre la ensalada y sirva.
Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 6

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 4 g; colesterol: 135 mg; calorías: 360

Tartaletas de tomate

Precaliente el horno a 210° C. Corte en 4 cuadrados 1 lámina de hojaldre descongelada y dispóngalos en una bandeja de horno aceitada. Reparta 1/2 taza de *pesto* entre los cuadrados, dejando un borde de 1 cm sin untar, y luego 100 g de queso de cabra en lonchas. Cubra éste con 4 tomates pequeños en rodajas. Hornee las tartaletas unos 20 minutos, hasta que los bordes se hinchen y se doren. Sírvalas calientes, acompañadas con una ensalada.
Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 4

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 3 g; colesterol: 35 mg; calorías: 395

Berenjenas y tofu rebozados

Corte 250 g de *tofu* consistente y 1 berenjena en rodajas de 1 cm. Bata en un plato 2 huevos con 1 cucharada de agua, ponga en otro 1/3 de taza de harina y mezcle en un tercer plato 1 1/2 tazas de parmesano rallado fino con 2 cucharadas de albahaca fresca picada y 1 taza de de pan rallado. Enharine las rodajas de berenjena y de *tofu*, sacudiendo la sobrante, páselas por el huevo y rebócelas en la mezcla del pan rallado, apretándolas para que se pegue bien; sacúdalas para eliminar el exceso. Mientras las reboza, caliente aceite en una sartén (1,5 cm de altura) y fríalas en tandas de 5 minutos hasta que estén doradas. Escúrralas sobre papel absorbente y sírvalas con una salsa de tomate espesa y caliente.
Todo listo en 25 minutos.
Raciones: 4

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 25 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 2 g; colesterol: 125 mg; calorías: 500





De izquierda a derecha: Ensalada mediterránea; Tartaletas de tomate; Berenjenas y tofu rebozados

Pilaf picante de trigo

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
150 g de champiñones pequeños en cuartos
3/4 de taza de guisantes congelados
350 g de calabaza picada
1 1/2 tazas de burgul *(trigo machacado)*
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de cardamomo molido
1 cucharadita de garam masala
3 cucharadita de semillas de cilantro
1 1/2 cucharaditas de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de chile en hojillas
2 tazas de caldo vegetal
1/4 de taza de cilantro fresco picado
1/2 taza de pasas
3/4 de taza de anacardos tostados sin sal

1. Caliente el aceite en una cazuela grande y saltee a fuego medio la cebolla con los champiñones, los guisantes y la calabaza unos 2 minutos, hasta que se ablande la cebolla. Agregue el *burgul* y las especias y saltee otros 2 minutos para que el trigo coja bien la grasa y las especias desprendan todo su aroma.

2. Ponga fuerte el fuego y vierta el caldo sobre el salteado; cuando rompa a hervir, baje el fuego al mínimo, tape la cazuela y deje cocer unos 15 minutos. Retírela del fuego y añada el resto de los ingredientes, mezclándolos bien antes de servir.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 25 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 20 g; colesterol: 0 mg; calorías: 505

Pastel de boniato

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

1 lámina de hojaldre, ablandada
60 g de mantequilla
4 cebollas picadas
350 g de boniato (o batata), pelado y en daditos
1/4 de taza de harina
1 1/3 tazas de leche
250 g de queso cremoso en trocitos
125 g de espinacas en tiras
1 cucharada de pipas de girasol
1 cucharada de parmesano rallado

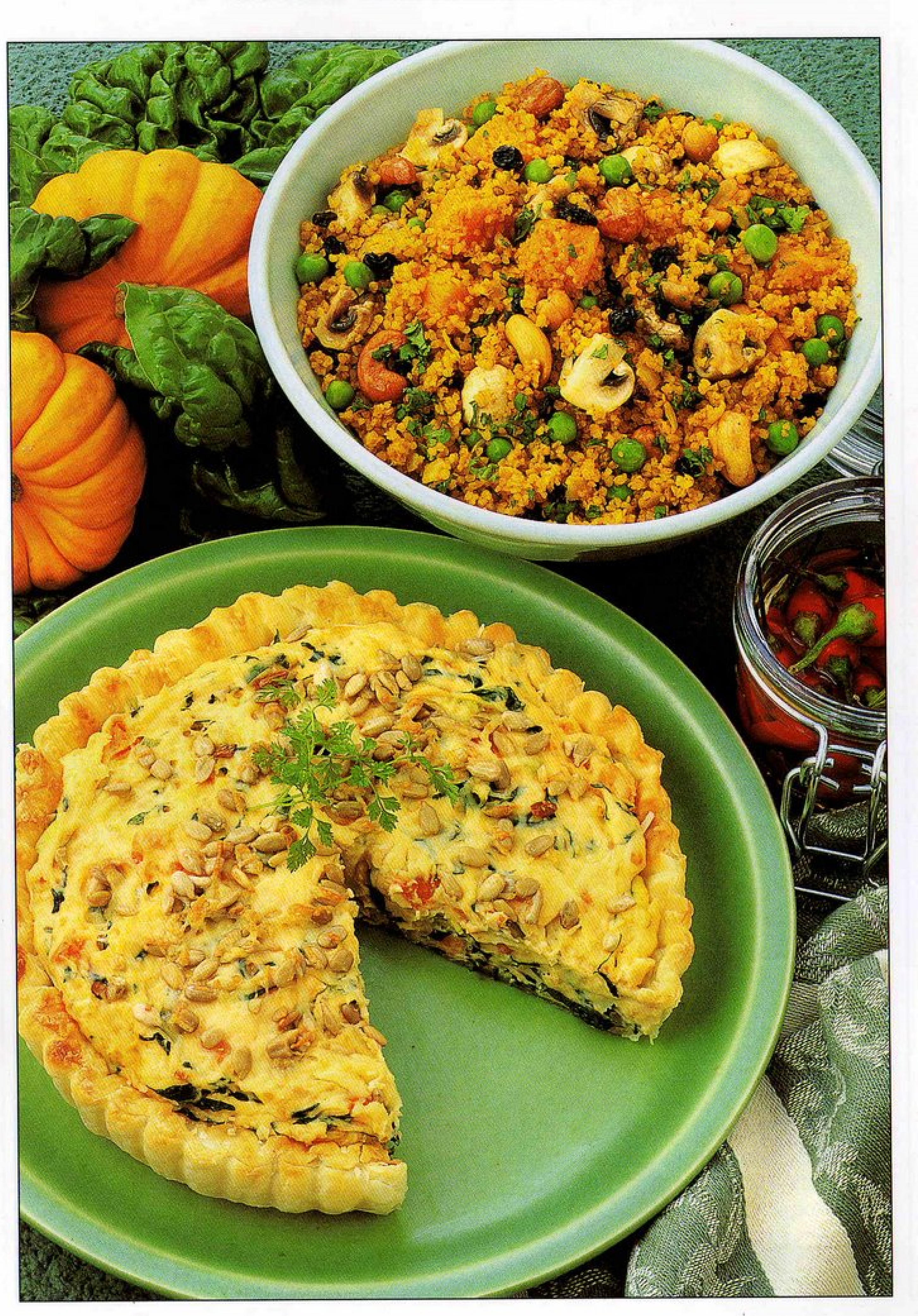
1. Precaliente el horno a 220° C. Engrase un molde hondo acanalado de base desmontable y fórrelo con el hojaldre; use los recortes para rellenar los huecos que queden. Pinche la masa por varios sitios con un tenedor y fórrela con papel de horno; extienda encima una capa de habichuelas o arroz y hornee en blanco 8 minutos. Retire el papel con las habichuelas y hornee la masa 5 minutos más hasta que quede dorada y crujiente. Precaliente el grill.

2. Mientras se hornea, caliente la mantequilla en una cazuela y sofría a fuego fuerte la cebolleta con el boniato 5 minutos. Agregue la harina y rehóguela hasta que absorba la grasa y empiece a tostarse.

3. Retire del fuego y vierta poco a poco la leche, sin dejar de remover hasta mezclarla bien. Póngala de nuevo al fuego y continúe removiendo hasta que la mezcla hierva y se espese; agregue el queso y las espinacas y remueva hasta que el queso se funda.

4. Ponga la mezcla sobre el hojaldre, esparza los demás ingredientes y gratine 1 minuto para que se dore un poco.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 5 g; colesterol: 125 mg; calorías: 660



Pilaf *picante de trigo (arriba) y Pastel de boniato*



Salteado de calabaza y tofu

Todo listo en 30 min
Raciones: 4-6

2 cucharadas de aceite
1 taza de anacardos
300 g de tofu consistente, en dados
1 puerro (sólo la parte blanca), en rodajas
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de semillas de mostaza
2 dientes de ajo majados
1 kg de calabaza, en dados
3/4 de taza de zumo de naranja
1 cucharadita de azúcar morena

1. Caliente bien el *wok*, eche 1 cucharada de aceite y remueva para engrasar las paredes. Saltee los anacardos durante 2 minutos, o hasta que se doren; escúrralos sobre papel absorbente.
2. Saltee el *tofu* durante 2-3 minutos para dorarlo; escúrralo y resérvelo. Saltee el puerro 2 minutos hasta que se ablande; sáquelo y resérvelo.
3. Ponga la otra cucharada de aceite y, cuando esté caliente, saltee las especias con el ajo a fuego medio 1-2 minutos, hasta que estallen las semillas de mostaza.
4. Agregue el zumo y el azúcar y cuando empiece a hervir, tape el *wok* y deje cocer a fuego rápido durante 5 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna. Reincorpore el puerro, remueva todo y sirva el salteado con los anacardos por encima.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 7 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 2,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 205

Hamburguesas de remolacha con salsa de yogur y miso

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

Para las hamburguesas
1 zanahoria rallada
1 remolacha, rallada
3 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1 huevo poco batido
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de comino molido
3/4 de taza de pan rallado
aceite para freír
2 cucharaditas de miso *amarillo*
200 g de yogur
8 rebanadas gruesas de pan de barra
100 g de brotes de guisantes

1. Para hacer las hamburguesas, mezcle bien en un cuenco grande la zanahoria, la remolacha, el ajo, el jengibre, el huevo, las especias y el pan rallado; salpimente, divida la mezcla en 4 porciones iguales y déles forma de hamburguesa.
2. Caliente 2 cm de aceite en una sartén grande y fría las hamburguesas durante 6 minutos por cada lado, o hasta que estén bien doradas y hechas por dentro; escúrralas sobre papel absorbente.
3. Mientras las fríe, precaliente el grill y mezcle el *miso* con el yogur. Gratine las rebanadas de pan y sirva cada hamburguesa entre dos rebanadas con el yogur de miso y los brotes.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 5 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 5 g; colesterol: 55 mg; calorías: 300

Nota: la pasta de *miso* se vende en tiendas de alimentación dietética o de productos japoneses. Si no encuentra *miso* amarillo, puede utilizar cualquier otro.

Salteado de calabaza y tofu *(arriba) y Hamburguesas de remolacha con salsa de yogur y* miso

Con huevos

Tortilla de champiñón

Derrita 30 g de mantequilla en una sartén apta para el horno y rehogue a fuego medio 6 cebolletas picadas y 1 diente de ajo majado durante 2 minutos. Añada 250 g de champiñones en láminas y rehogue 2 minutos más hasta que se ablanden. Bata no mucho 4 huevos con una cucharada de agua y sazónelos bien; eche el huevo en la sartén y, antes de que se cuaje del todo la tortilla, pásela al horno y gratínela hasta que esté dorada y bien cuajada por arriba.
Todo listo en 25 minutos.
Raciones: 2

Cada ración contiene:
Proteínas: 20 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 4 g; fibra: 4 g; colesterol: 395 mg; calorías: 290

Tortitas a la crema

Precaliente el horno a 200° C. Engrase una bandeja de 6 moldes para *muffins* de 1/2 taza de capacidad cada uno. Ralle 250 g de boniato, 1 cebolla y 2 calabacines; póngalo sobre un paño para enjugar el exceso de humedad y repártalo en los moldes. Bata ligeramente 6 huevos con 1/2 taza de queso *gruyère* rallado y 3/4 de taza de nata, sazone y vierta la mezcla sobre las verduras ralladas en el molde. Hornee unos 15 minutos, o hasta que las verduras estén cocidas. Vacíe los moldes en una fuente y sirva las tortitas con ensalada.
Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 6

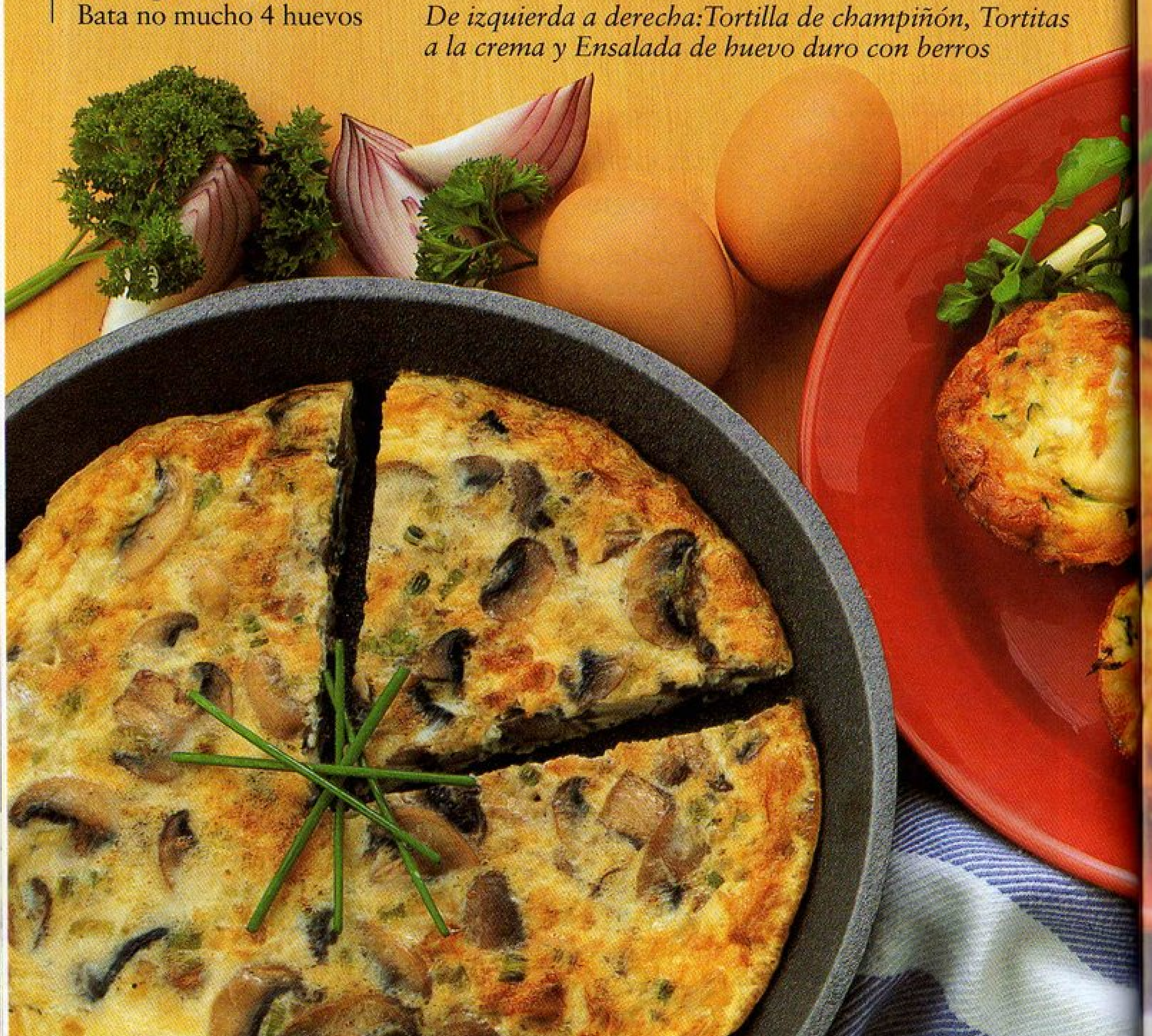
Cada ración contiene:
Proteínas: 10 g; grasa: 35 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 1,5 g; colesterol: 270 mg; calorías: 390

De izquierda a derecha: Tortilla de champiñón, Tortitas a la crema y Ensalada de huevo duro con berros

Ensalada de huevo duro con berros

Ponga a cocer en agua hirviendo 250 g de espárragos verdes, en tres trozos cada uno, hasta que estén tiernos; enfríelos bajo el grifo. Limpie bien 500 g de berros y extiéndalos en una ensaladera. Corte en dos 8 huevos duros y colóquelos sobre los berros, encima los espárragos, 1 cebolla morada en rodajas y 250 g de tomates cereza. Aparte, mezcle 1/2 taza de mayonesa entera con 3 cucharaditas de vinagre de vino blanco, 1 cucharadita de mostaza en grano y sal y pimienta al gusto. Rocíe la ensalada con esta mayonesa y sírvala.
Todo listo en 15 minutos.
Raciones: 4

Cada ración contiene:
Proteínas: 20 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 7 g; colesterol: 420 mg; calorías: 315





Risotto de tomate y alcachofas

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

1,25 litros de caldo de verduras
2 cucharadas de aceite de oliva
2 puerros pequeños, cortados a lo largo y picados
2 dientes de ajo majados
300 g de arroz arborio
1/2 taza de vino blanco seco
170 g de corazones de alcachofa en conserva
125 g de tomates cereza, en mitades
2 cucharadas de pesto *de tomates secos*
parmesano rallado

1. Caliente el caldo en una cazuela mediana y manténgalo a punto de ebullición.
2. Mientras, caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y sofría el puerro a fuego medio-fuerte unos 2 minutos para ablandarlo. Añada el ajo, el arroz y el vino y remueva hasta que se haya absorbido casi todo el vino.
3. Agregue poco a poco el caldo caliente, un cucharón cada vez, sin dejar de remover con una cuchara de madera hasta que el arroz lo absorba; siga añadiendo caldo hasta que el arroz quede tierno y cremoso. Incorpore las alcachofas y los tomates cereza, sazone con sal y pimienta recién molida y remueva para mezclarlo todo. Sírvalo en cuencos, salpicado con el pesto de tomates secos y el queso rallado.

Cada ración contiene:
Proteínas: 15 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 65 g; fibra: 5 g; colesterol: 15 mg; calorías: 490

Raviolis con salsa de tomate y calabacín

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

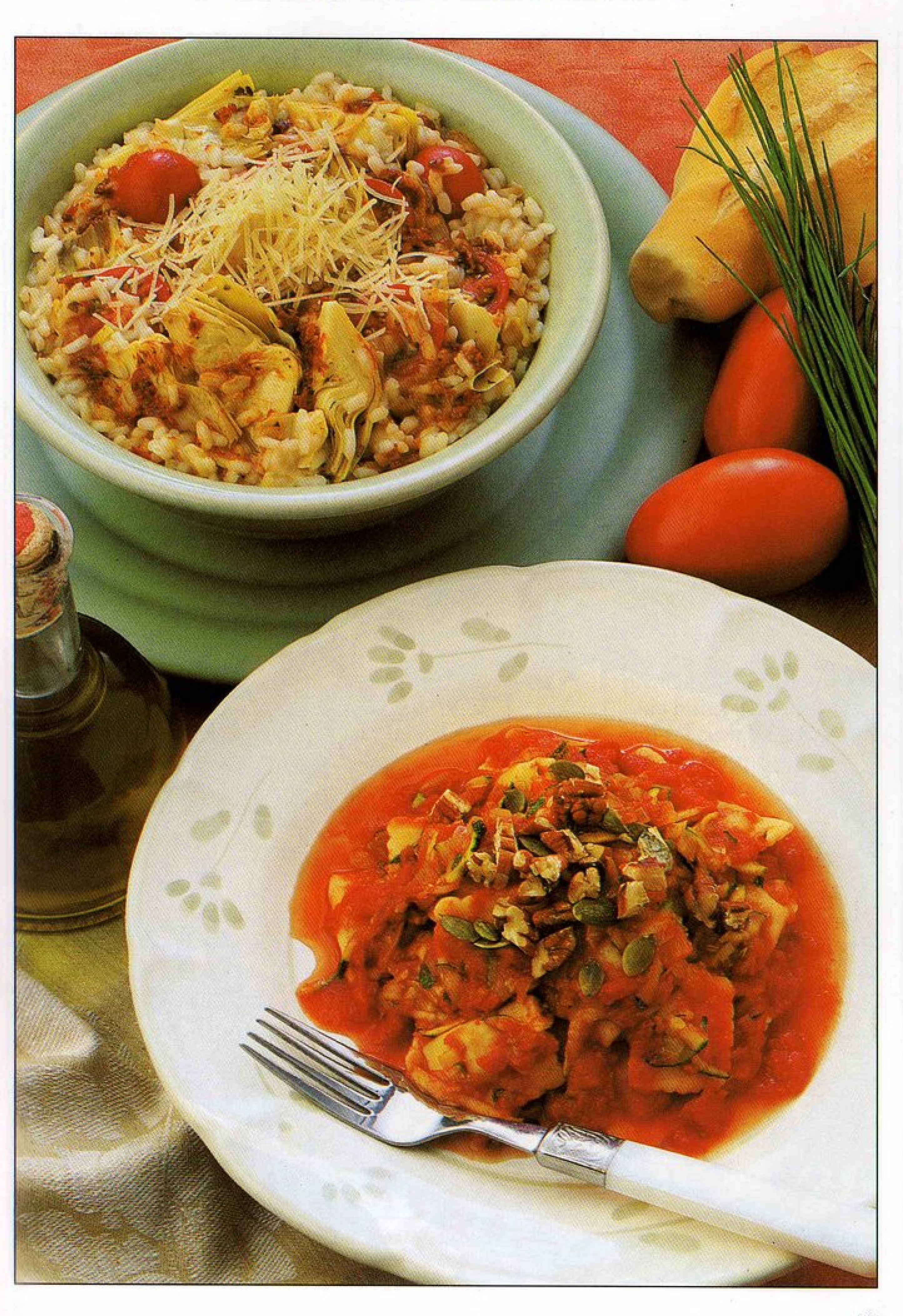
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla muy picada
2 dientes de ajo majados
2 chiles rojos pequeños muy picados
2 calabacines rallados
600 g de salsa de tomate para pasta
1 cucharada de tomate concentrado
500 g de raviolis de queso frescos o agnolotti
1/4 de taza de pacanas troceadas
2 cucharada de pipas de calabaza

1. Caliente el aceite en una cazuela y sofría la cebolla con el ajo y el chile durante 3 minutos, o hasta que se ablande; remueva de cuando en cuando.
2. Añada los calabacines y rehóguelos durante 2 minutos; eche la salsa y el concentrado de tomate, remueva todo y llévelo a ebullición; baje el fuego, tape la cazuela y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos.
3. Mientras se hace la salsa, cueza los raviolis o *agnolotti* en una cazuela grande con agua hirviendo durante 4 minutos, o hasta que la pasta esté tierna.
4. Escúrrala y agréguela a la salsa de tomate. Sirva los ravioli inmediatamente espolvoreando por encima las pacanas y las pipas de calabaza.

Cada ración contiene:
Proteínas: 15 g; grasa:30 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 0 g; colesterol: 20 mg; calorías: 465

Nota: para hacer los raviolis en casa, humedezca con agua los bordes de unas envolturas para *wantun*; ponga una cucharada colmada de queso *ricotta* en el centro de cada una y luego cúbrala con otra envoltura, apretando los bordes de ambas para que queden bien pegados.

Risotto *de tomate y alcachofas (arriba) y* Raviolis *con salsa de tomate y calabacín*





Garbanzos con tomate y especias

Todo listo en 25 min
Raciones: 6

1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas en rodajas
6-8 dientes de ajo majados
1 cucharada de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de pimentón dulce
2 latas de 400 g de tomates troceados
1 lata de 425 g de tomate triturado
2 latas o frascos de 425 g de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
1 lata de 200 g de pimiento rojo
1 taza de perejil fresco picado

1. Caliente el aceite en una cazuela y sofría la cebolla a fuego suave unos 4 o 5 minutos, o hasta que esté bien blanda. Agregue el ajo y las especias y rehogue todo 1-2 minutos más. Ponga luego el tomate troceado y el triturado, los garbanzos y el pimiento en tiras.
2. Cuando empiece a hervir, baje el fuego y deje cocer unos 15 minutos. Sazone con sal y pimienta recién molida, añada el perejil, remueva todo bien y sírvalo con pan crujiente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 30 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 65 g; fibra: 25 g; colesterol: 0 mg; calorías: 475

Curry verde con tofu estilo tailandés

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite
1 cucharada de pasta de curry verde o 3 cucharadas de curry verde vegetariano (ver nota)
1 2/3 tazas de crema de coco
300 g de tofu frito, en cubos
300 g de calabaza, en cubos
150 g de judías verdes, sin puntas ni hebras
3 calabacines en rodajas gruesas
cilantro fresco para servir

1. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y saltee la pasta de *curry* a fuego fuerte unos segundos. Agregue la crema de coco y, cuando empiece a hervir, baje el fuego y deje cocer durante 5 minutos.
2. Eche el *tofu* y las verduras, tape la cazuela y deje cocer a fuego muy suave 15 minutos, o hasta que la calabaza quede *al dente*. Sazone a su gusto y aromatice con el cilantro. Sirva el *curry* con arroz de jazmín cocido al vapor.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 500

Nota: algunas pastas de *curry* llevan en su composición pasta de gambas. Si quiere un *curry* totalmente vegetal, haga lo siguiente: tueste en una sartén, agitando a menudo, 1 cucharadita de cominos con 2 cucharaditas de semillas de cilantro durante 2 minutos, o hasta que desprendan su aroma; maje todo bien en el mortero con 1/2 cucharadita de granos de pimienta negra y páselo a la batidora. Añada 4 chiles verdes grandes, 1 cebolla picada, 5 dientes de ajo, 2 tallos de hierba de limón picados, 1 cucharadita de sal y otra de ralladura de lima, 2 cucharaditas de galanga fresca picada, 1/2 taza de cilantro picado (hojas y raíces), 1 cucharada de zumo de lima y otra de aceite. Bata hasta obtener una pasta y consérvela en la nevera dentro de un recipiente hermético hasta 3-4 semanas, o en pequeñas porciones en el congelador. Sale 1 taza de pasta de *curry*.

Garbanzos cocidos con tomate y especias (arriba) y Curry *verde con* tofu *estilo tailandés*

Fideos hokkien salteados con verduras

Todo listo en 15 min
Raciones: 4

500 g de fideos hokkien, *separados con cuidado*
aceite
4 dientes de ajo majados
2 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca) picada
1 cucharadita de chile rojo picado
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
150 g de judías verdes troceadas
200 g de setas shiitake *frescas, en mitades*
250 g de tofu en lonchas
5 cebolletas en rodajas
1 cucharada de kecap manis
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de semillas de sésamo
2 cucharadas de cebolla frita crujiente

1. Ponga los fideos en un bol refractario cubiertos de agua hirviendo y déjelos en remojo 2 minutos; sáquelos y escúrralos bien.
2. Caliente el aceite en el *wok* y saltee durante 1 minuto el ajo con la hierba de limón, el chile y el jengibre. Agregue las judías y las setas y saltéelas durante 3 minutos. Añada el *tofu*, la cebolleta, las salsas *kecap manis* y de soja y el sésamo y deje cocer durante 3 minutos. Eche entonces los fideos y 1 cucharada de agua y saltee hasta que todo esté bien caliente. Sirva inmediatamente el salteado con la cebolla crujiente por encima.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 55 g; fibra: 4 g; colesterol: 0 mg; calorías: 500

Nota: el *kecap manis* es una salsa de soja espesa y dulce de origen indonesio; se vende en tiendas de alimentación asiática. Puede sustituirla por miel. La cebolla frita crujiente también se vende en tiendas orientales.

Ensalada de fideos soba

Todo listo en 20 min
Raciones: 4

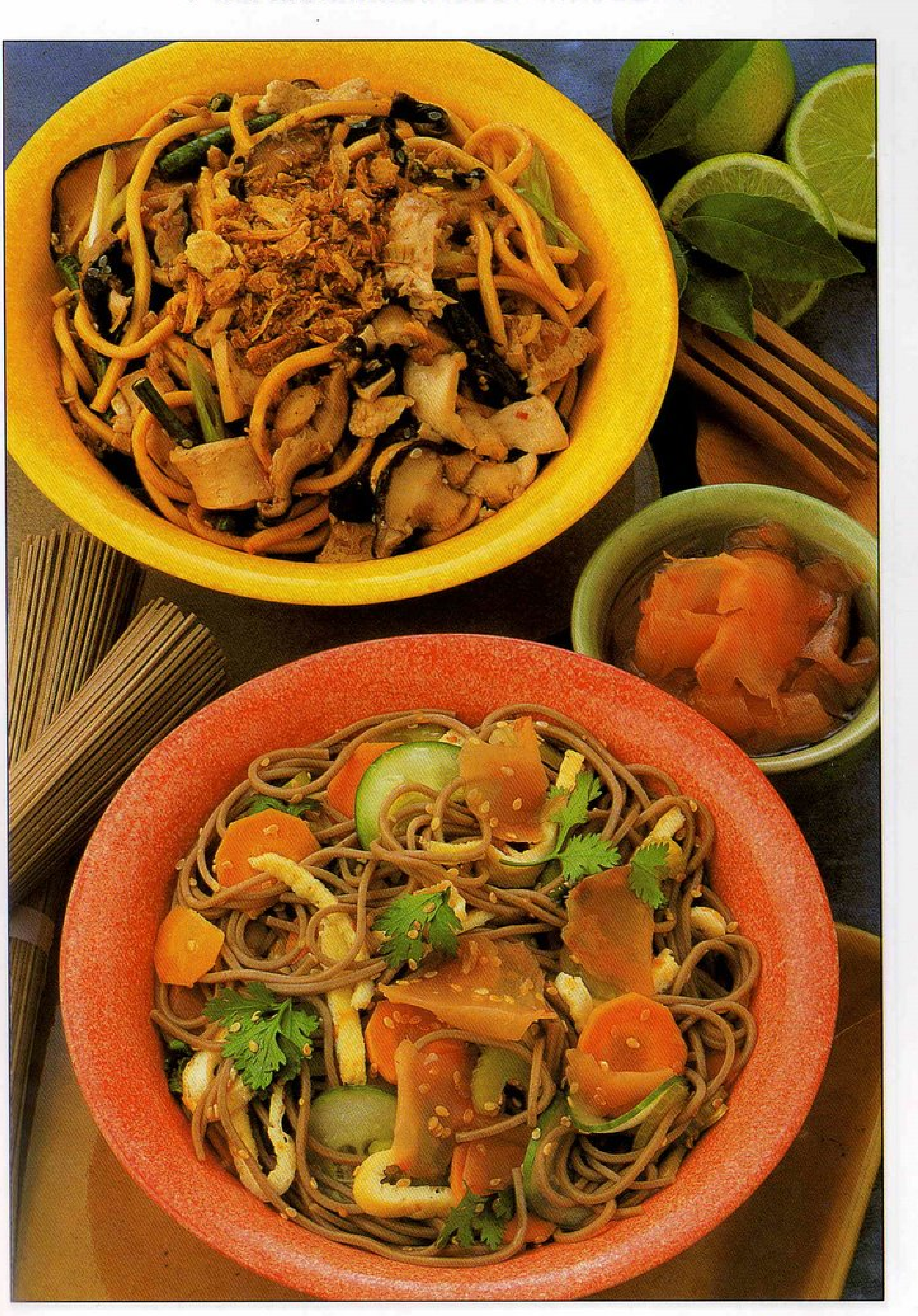
250 g de fideos soba
1 zanahoria en rodajas
2 tallos de apio en rodajas
1 pepino en rodajas
1/4 de taza de de jengibre en vinagre
1/3 de taza de de hojas de cilantro fresco
3 huevos
aceite

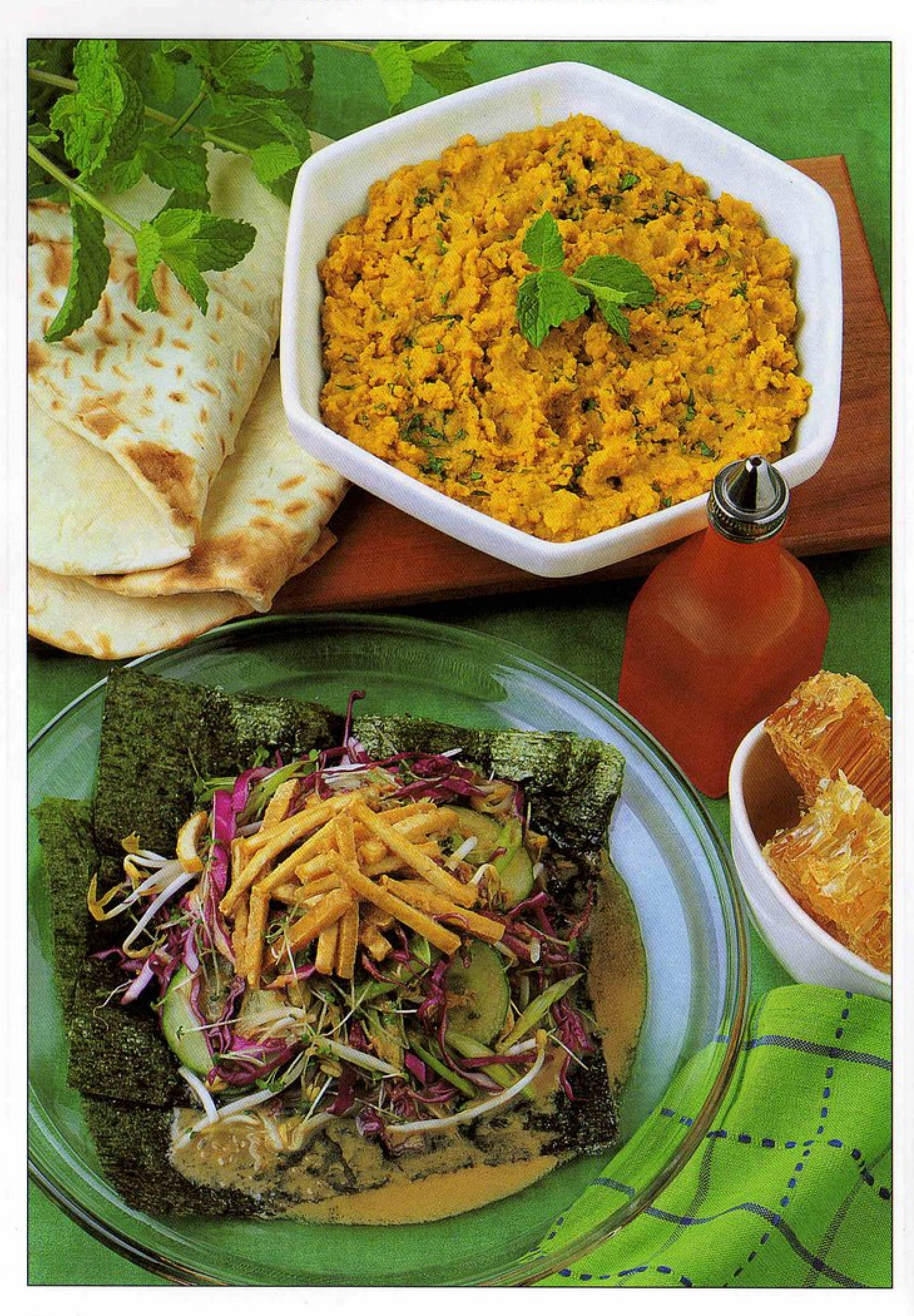
Aliño
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharada de mirin
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de sésamo tostado

1. Cueza los fideos en una cazuela con agua hirviendo durante 6 minutos o hasta que estén tiernos; escúrralos y enjuáguelos bajo el grifo.
2. Escalde la zanahoria y el apio durante 1 minuto; escúrralos, sumérjalos en agua fría y vuélvalos a escurrir. Ponga en una ensaladera los fideos, el pepino, el jengibre y el cilantro; remueva todo con suavidad.
3. Bata ligeramente los huevos con 1 cucharada de agua; caliente un poco de aceite en una sartén y cuaje por ambas caras una tortilla redonda. Córtela en tiras finas y añádalas a la ensalada.
4. Mezcle los ingredientes del aliño, échelo a la ensalada y remueva bien.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 5 g; colesterol: 135 mg; calorías: 515

Fideos hokkien *salteados con verduras (arriba) y Ensalada de fideos* soba





Dhal indio

Todo listo en 30 min
Raciones: 6

- 1 1/4 *tazas de lentejas rojas*
- 2 *cucharadas de* ghee *(mantequilla clarificada)*
- *1 cebolla picada fina*
- *2 dientes de ajo majados*
- *1 cucharada de jengibre fresco rallado*
- *1 cucharadita de* garam masala
- *1 cucharadita de cúrcuma molida*
- *2 cucharadas de menta fresca picada*

1. Remoje las lentejas durante 5 minutos en un cuenco grande cubiertas con agua fría, quite la espuma y escúrralas bien.
2. Caliente el *ghee* en una cazuela y sofría la cebolla a fuego medio unos 3 minutos, o hasta que esté blanda y dorada. Añada el ajo con el jengibre y las especias y saltee hasta que desprendan su aroma.
3. Agregue las lentejas y 2 tazas de agua; cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que apenas quede líquido; el *dhal* debe quedar espeso. Añada la menta, remueva bien y sirva con pan *naan* (estilo pita).

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 4 g; grasa: 6 g; hidratos de carbono: 6 g; fibra: 2 g; colesterol: 15 mg; calorías: 95

Ensalada de lombarda en lecho de algas nori

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

Aliño
- *2 cucharaditas de aceite de sésamo*
- *2 cucharadas de salsa de soja*
- 1/4 *de cucharadita de cinco especias chinas molidas*
- *1 cucharada de de* tahine *(pasta de sésamo)*
- 1/2 *taza de vinagre de* sake
- *2 cucharaditas de miel*
- *1 cucharadita de jengibre fresco muy picado*

- *2 cucharadas de aceite de cacahuete*
- *250 g de tofu consistente en rodajas de 5 mm*
- *1 pepino*
- *200 g de berros o de brotes de alfalfa*
- *650 g de lombarda en juliana*
- *100 g de brotes de soja*
- *4 cebolletas en rodajas finas diagonales*
- *8 hojas de algas* nori

1. Para hacer el aliño, mezcle en un bol pequeño las 2 cucharaditas de aceite de sésamo con la salsa de soja, las cinco especias, el *tahine*, el vinagre de *sake*, la miel y el jengibre; resérvelo.
2. Caliente el aceite de cacahuete en una sartén grande y fría el tofu en tandas hasta que quede crujiente y dorado; escúrralo sobre papel absorbente y, cuando esté frío, córtelo en bastoncitos.
3. Corte el pepino por la mitad a lo largo y luego en rodajas finas; mézclelo en un bol grande con los berros, la lombarda, los brotes de soja y la cebolleta. Cubra el fondo de cada plato con 2 láminas de algas y ponga encima las verduras.
4. Reparta los bastoncitos de *tofu* y arregle la ensalada con el aliño cuando vaya a servirla.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 9 g; colesterol: 0 mg; calorías: 270

Nota: lave bien los berros y córteles los tallos. Las algas *nori* están prensadas secas en láminas finas quebradizas; los paquetes suelen llevar 10 láminas.

Dhal *indio (arriba) y*
Ensalada de lombarda en lecho de algas nori

Cuscús frío de garbanzos con harissa

Todo listo en 20 min
Raciones: 6

***Aliño de* harissa**
1/3 de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de lima o limón
2 cucharaditas de harissa
1 diente pequeño de ajo majado

1/2 taza de cuscús instantáneo
2 latas o frascos de 440 g de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
4 cebolletas muy picadas
12 tomates cereza, en mitades
1/3 de taza de menta fresca picada
1/3 de taza de cilantro fresco picado

1. Meta todos los ingredientes del aliño en un frasco, tápelo y agite para que se mezclen bien.
2. Ponga el cuscús en un bol grande, añada 2/3 de taza de agua hirviendo y déjelo en remojo durante 5 minutos hasta que absorba toda el agua; espónjelo con un tenedor.
3. Agregue al cuscús los garbanzos, la cebolleta, los tomates, la menta y el cilantro; riegue con el aliño y remueva con dos tenedores para que el cuscús absorba bien los sabores.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 8 g; colesterol: 0 mg; calorías: 300

Notas: la *harissa* es una pasta muy picante hecha con guindillas molidas; de uso generalizado en el norte de África, se vende en tiendas de *gourmets*.
El cuscús instantáneo es una sémola de trigo cocida y luego recubierta de harina.

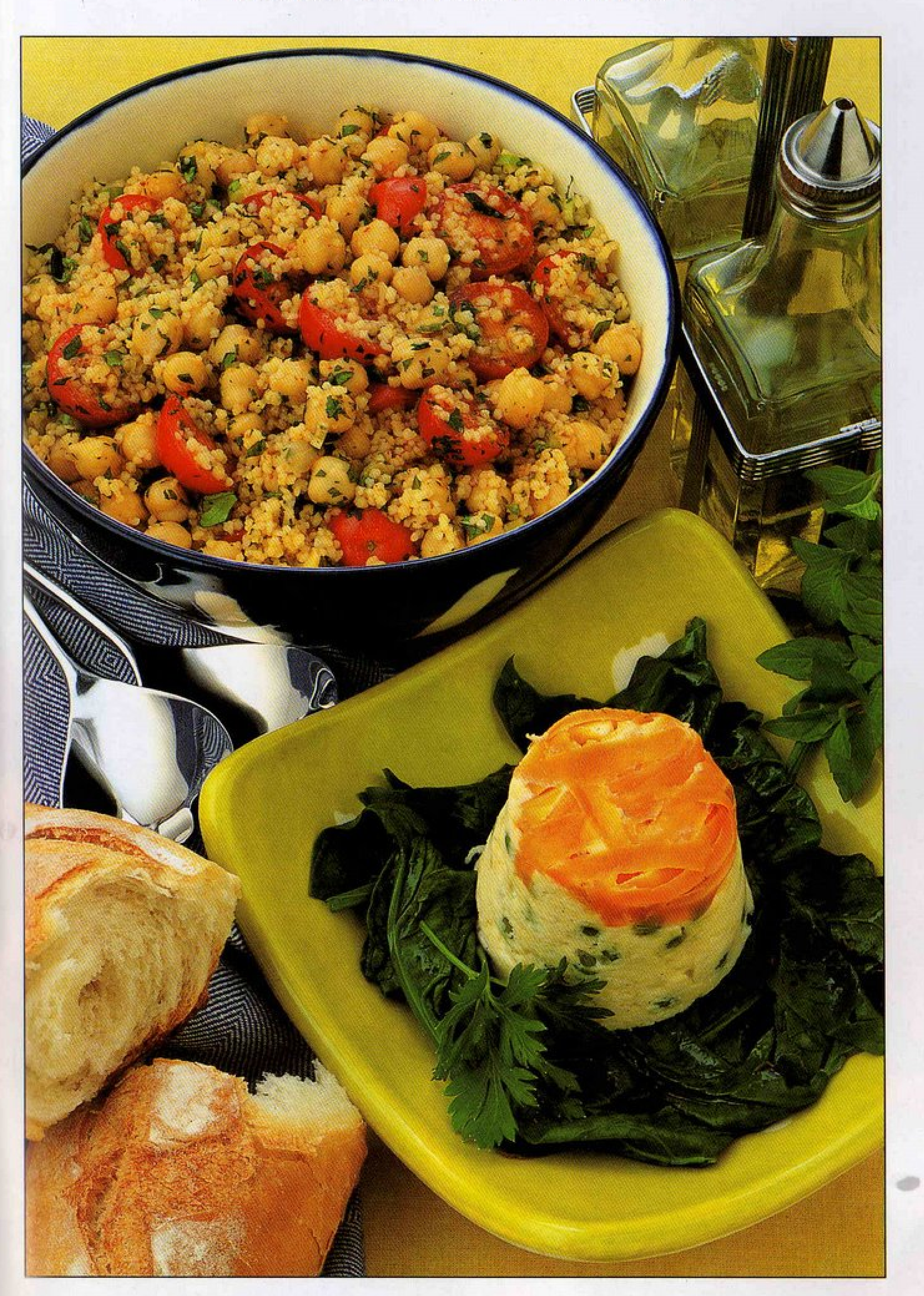
Timbales de zanahoria y guisantes

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

1 zanahoria grande
2 huevos
1 2/3 tazas de guisantes descongelados
1 cebolla rallada
200 g de queso ricotta
1/2 taza de parmesano rallado
300 g de espinacas
unas ramitas de perejil para adornar

1. Precaliente el horno a 210° C. Engrase ligeramente 4 moldes de cerámica resistentes al horno. Pele la zanahoria, córtela con un pelaverduras en tiras anchas y muy finas y repártalas en los moldes para forrar su fondo.
2. Mezcle en un bol los huevos con los guisantes, la cebolla y los dos quesos, ponga un poco de pimienta y remueva todo. Rellene los moldes con esta mezcla y apriétela con el dorso de una cuchara. Hornee los moldes 20-25 minutos, o hasta que los timbales suban y queden bien cuajados.
3. Mientras se hornean, caliente agua en una cazuela y, cuando rompa a hervir, escalde las espinacas hasta que se enlacien. Escúrralas, refrésquelas al chorro de agua fría y póngalas sobre papel absorbente para que absorba el exceso de humedad.
4. Despegue los timbales de los moldes pasando un cuchillo pequeño alrededor. Reparta las espinacas en los platos haciendo una cama, vuelque cada timbal sobre las espinacas, adorne con el perejil y sírvalos inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 6 g; fibra: 6 g; colesterol: 125 mg; calorías: 210



Cuscús frío con garbanzos y harissa *(arriba) y Timbales de zanahoria y guisantes*

¡Una de patatas!

Cuñas de patata fritas con su piel

Corte por la mitad 500 g de patatitas nuevas y cuézalas en abundante agua hirviendo unos 7 minutos hasta que estén tiernas pero enteras. Escúrralas, enfríelas un poco y vacíelas con una cuchara dejando la piel con unos 5 mm de pulpa. Córtelas de nuevo por la mitad y fríalas en tandas en una sartén con 2 cm de aceite hasta que queden crujientes y doradas. Escúrralas sobre papel absorbente, póngales sal y sírvalas con nata agria y salsa de chile dulce. Con una ensalada resultan una comida completa muy ligera. *Todo listo en 25 minutos. Raciones: 4*

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 3 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 20 g; fibra: 2 g; colesterol: 6,5 mg; calorías: 235

Torta de patata

Corte 650 g de patatas nuevas pequeñas en rodajas muy finas. Caliente en una sartén pequeña 20 g de mantequilla con 1 cucharada de aceite, ponga las rodajas de patata solapándolas para formar varias capas, tape la sartén y deje que se frían durante 10 minutos. Ayudándose con un plato, déles la vuelta (como si fuera una tortilla) y deje que se frían por el otro lado, sin taparlas, durante 5 minutos. Reparta por encima 2 tomates en rodajas y espolvoree con 1/4 de taza de *cheddar* rallado. Ponga la sartén bajo el grill ya caliente, y gratine hasta que el queso se funda y quede dorado. Sirva la torta en cuñas. *Todo listo en 30 minutos. Raciones: 4*

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 6,5 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 3 g; colesterol: 20 mg; calorías: 225

Ensalada de patata y boniato con aliño de ajos asados

Precaliente el horno a 230° C. Pele y pique en daditos 500 g de patatas viejas y 350 g de boniatos; póngalos en una fuente de horno con 10 dientes de ajo sin pelar, rocíe con 2 cucharadas de aceite de oliva, salpimente y remueva. Meta la fuente en el horno durante 20 minutos, agitándola de vez en cuando. Para hacer el aliño, pele los ajos y póngalos en la batidora con 1 huevo, 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco y 1 cucharadita de mostaza en grano; bata hasta obtener una pasta y, sin apagar el motor, vierta poco a poco 1/4 de taza de aceite de oliva. Rocíe las patatas y el boniato con este aliño, espolvoree 2 cucharadas de perejil fresco picado, remueva con cuidado y sirva. *Todo listo en 30 minutos. Raciones: 4*

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 6,5 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 5 g; colesterol: 45 mg; calorías: 380



De izquierda a derecha: Cuñas de patata fritas con su piel, Torta de patata y Ensalada de patata y boniato con aliño de ajos asados



Ñoquis con salsa de puerro y albahaca

Todo listo en 25 min
Raciones: 6

2 cucharadas de aceite de oliva
1 puerro en rodajas finas
1 diente de ajo majado
1 lata de 425 g de tomates troceados
1/2 taza de vino blanco seco o de agua
50 g de tomates secos parcialmente rehidratados, picados
1/2 taza de albahaca fresca picada
625 g de ñoquis de patata frescos
queso parmesano rallado, para servir

1. En una cazuela con el aceite caliente, rehogue a fuego medio el puerro y el ajo unos 5 minutos, o hasta que estén blandos. Agregue los tomates de la lata y el vino y deje cocer durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando; añada un poco de agua si queda demasiado espeso. Agregue luego los tomates medio rehidratados y las hierbas y remueva.
2. Mientras se hace la salsa, cueza los ñoquis en una cazuela con agua hirviendo entre 3 y 4 minutos, o hasta que floten; no los cueza en exceso. Escúrralos en un colador.
3. Reparta los ñoquis en platos hondos, vierta la salsa por encima y añada el queso rallado.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 2 g; colesterol: 40 mg; calorías: 240

Polenta cremosa a los tres quesos

Todo listo en 20 min
Raciones: 4

1 1/2 tazas de polenta instantánea
1/2 taza de nata líquida
1/2 taza de parmesano rallado, y un poco más para espolvorear
250 g de mascarpone
100 g de queso azul troceado
24 hojas de matacandil
3/4 de taza de nueces troceadas
1 cucharada de hojas de orégano fresco
1 cucharada de hojas de mejorana fresca
1 cucharada de hojas de salvia fresca

1. Ponga a calentar 1 litro de agua en una cazuela grande de fondo grueso; cuando rompa a hervir, eche la polenta en lluvia fina removiendo constantemente con las varillas. Baje el fuego y déjela cocer de 2 a 5 minutos sin parar de remover. Retire la cazuela del fuego, agregue la nata y el parmesano y remueva todo; tape y reserve.
2. Funda el *mascarpone* en un cacito a fuego suave; añada la mitad del queso azul y deje cocer 1 minuto más hasta que también se funda.
3. Precaliente el grill. En cuatro platos resistentes al horno, coloque 6 hojas de matacandil en forma de rueda en cada uno, reparta en el centro la polenta y encima de ésta un poco de la salsa de queso. Esparza la otra mitad del queso azul, las nueces, las hierbas y el queso parmesano restante. Gratínelos durante 1 minuto, o hasta que el queso se tueste un poco. Sirva inmediatamente.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 25 g; grasa: 60 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 3 g; colesterol: 140 mg; calorías: 825

Notas: la polenta instantánea se vende en tiendas especializadas y supermercados; su tiempo de cocción depende de la marca.

El *mascarpone* es un queso fresco italiano de textura cremosa; se vende en supermercados.

Polenta cremosa a los tres quesos (arriba) y Ñoquis con salsa de puerro y albahaca

Pizzas rápidas

Una vez montadas, hornee las pizzas en horno precalentado a 220° C.

Base de tomate

Mezcle bien 1/3 de taza de tomate concentrado con 1 diente de ajo majado y 1/2 cucharadita de orégano seco. Extiéndalo sobre la base de pizza y ponga los ingredientes que prefiera.

Berenjena y pimiento asados con queso feta

Extienda el tomate en una base grande de pizza sobre la placa de horno. Reparta 3/4 de taza de *mozzarella* en trocitos y después 125 g de berenjena en rodajas y otro tanto de pimiento rojo en tiras, ambos previamente asados. Corte en rodajas 3 alcachofas en conserva bien escurridas, repártalas sobre la pizza, añada 100 g de queso *feta* troceado y espolvoree 1/2 cucharadita de orégano seco. Hornee la pizza de 10 a 15 minutos, hasta que el queso se dore. Sírvala inmediatamente.

Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 2

Cada ración contiene:
Proteínas: 40 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 5 g; colesterol: 70 mg; calorías: 475

De izquierda a derecha: Berenjena y pimiento asados con queso feta, Champiñón y tomate y Queso de cabra y chutney de tomate



Champiñón y tomate

Ponga en una bandeja de horno 2 bases pequeñas de pizza y extienda por encima la base de tomate. Reparta 3/4 de taza de *mozzarella* en trocitos y después 8 cebolletas en rodajitas, 2 cucharaditas de alcaparras, 150 g de champiñón en láminas, 125 g de tomates cereza en mitades y 10 aceitunas negras.

Hornee las pizzas durante 10 minutos, sáquelas del horno y reparta 1/4 de taza de *mozzarella* en trocitos y 1/2 taza de parmesano rallado. Hornee 5 minutos más para que los quesos se fundan; sírvalas inmediatamente.

Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 2

Cada ración contiene:
Proteínas: 35 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 7 g; colesterol: 70 mg; calorías: 360

Queso de cabra y chutney de tomate

Ponga en la placa del horno 2 bases pequeñas de pizza y extienda sobre éstas la base de tomate y 2 cucharadas de *chutney* de tomate. Reparta luego 3/4 de taza de *mozzarella* en trocitos y 3 cebolletas en rodajitas, 2 tomates en rodajas, 100 g de queso de cabra en trocitos y 1 cucharada de albahaca fresca en tiras. Hornee las pizzas unos 15 minutos, reparta en montoncitos 2 cucharadas de *pesto* embotellado y esparza unas cuantas hojas de albahaca fresca. Sirva inmediatamente.

Todo listo en 30 minutos.
Raciones: 2

Cada ración contiene:
Proteínas: 30 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 5 g; colesterol: 70 mg; calorías: 540

Tarrinas de verduras con hojaldre

Todo listo en 30 min
Para 4 tarrinas pequeñas

1 lámina de hojaldre preparado
1 huevo poco batido
4 cebolletas picadas
2 tazas de zanahoria rallada
1 taza de brécol troceado
3/4 de taza de guisantes congelados
1 lata de 300 g de maíz
2 huevos poco batidos
1/4 de taza de cuscús instantáneo
1/4 de taza de cheddar *rallado*
1/2 taza de parmesano rallado

1. Precaliente el horno a 220° C. Prepare 4 tarrinas de 1 taza de capacidad cada una.
2. Saque de la lámina de hojaldre 4 círculos de diámetro un poco mayor que las tarrinas; pínchelos por varios sitios con un tenedor, barnícelos con huevo batido y dispóngalos en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Hornéelos 10 minutos, o hasta que se hinchen y queden dorados. Sáquelos del horno y reduzca la temperatura de éste a 180° C.
3. Mientras se hornea el hojaldre, mezcle el resto de ingredientes en un bol grande y reparta la mezcla en las tarrinas, apriétela bien y alise la superficie. Hornéelas durante 15 minutos y sírvalas con el hojaldre encima.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 20 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 8 g; colesterol: 165 mg; calorías: 425

Nota: para hornear los bollitos en el microondas, tape la masa con servilletas de papel y hornéela a la máxima potencia durante 3 minutos; espere 1 minuto, hornéelos otros 3 más y déjelos reposar de nuevo 1 minuto. Finalmente, hornéelos 2 o 3 minutos más, o hasta que se hinchen y queden hechos.

Lentejas con aliño de yogur a la lima

Todo listo en 25 min
Raciones: 6

1 cucharada de aceite
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1/4 de cucharadita de garam masala
1 cucharada de curry picante en polvo
1 zanahoria picada
700 ml de caldo de verduras
2 tazas de lentejas rojas
6 panes naan
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

Aliño de lima y yogur
200 g de yogur
3 cucharaditas de zumo de lima
1 cebolleta muy picada

1. Caliente el aceite en una cazuela y rehogue la cebolla 2 minutos hasta que se ablande un poco. Agregue el ajo, el jengibre, las especias y la zanahoria, y rehogue 1 minuto. Encienda el grill.
2. Añada el caldo y las lentejas; cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje cocer 8 minutos, sin remover, hasta que las lentejas estén tiernas.
3. Mientras, gratine los panes hasta que estén crujientes. Mezcle los ingredientes del aliño.
4. Sirva las lentejas sobre los panes, espolvoree el cilantro y riéguelas con un chorreón del aliño.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 50 g; grasa: 45 g; hidratos de carbono: 190 g; fibra: 15 g; colesterol: 5 mg; calorías: 395

Nota: para que las lentejas queden más blandas, prolongue la cocción 4 o 5 minutos con 200 ml más de caldo.

Tarrinas de verduras con hojaldre (arriba) y Lentejas con aliño de yogur a la lima





Fettucini con pesto de cilantro y zanahoria

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

500 g de fettucini o linguini *frescos*
1/2 *taza de aceite de oliva*
1 *cebolla picada*
1 *diente de ajo picado*
2/3 *de taza de piñones*
300 *g de zanahorias picadas (ver nota)*
30 *g de hojas y tallos de cilantro*
30 *g de perejil fresco*
1 *cucharadita de sal*
1 *cucharadita de pimienta negra recién molida*
3/4 *de taza de parmesano rallado*

1. Cueza la pasta en una olla con abundante agua hirviendo durante 5 minutos, o hasta que esté *al dente*; escúrrala y manténgala caliente.
2. Mientras se cuece, caliente 2 cucharadas del aceite en una sartén, ponga la cebolla con el ajo, tápela y deje que se estofen a fuego medio durante 4 minutos.
3. Agregue los piñones y rehóguelos sin tapar durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando. Suba el fuego y añada la zanahoria; remueva todo bien, tape de nuevo y deje cocer 2 minutos más.
4. Pase esta mezcla a la batidora y agregue el cilantro, el perejil, la sal, la pimienta, el resto del aceite y la mitad del parmesano. Bata hasta que todo quede mezclado.
5. Divida esta pasta en platos hondos, reparta el *pesto* y remueva con cuidado. Espolvoree con el resto del queso y sirva.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 25 g; grasa: 55 g; hidratos de carbono: 95 g; fibra: 10 g; colesterol: 20 mg; calorías: 970

Nota: no es necesario pelar las zanahorias, basta con lavarlas.

Curry dulce de calabaza y mermelada

Todo listo en 30 min
Raciones: 4

2 *cucharadas de aceite*
1 *cebolla picada*
2 *cucharadas de pasta de* curry *dulce de India*
1 *cucharadita de comino en polvo*
1 *cucharadita de cúrcuma molida*
1 *kg de calabaza troceada*
2 *patatas nuevas, sin pelar, cortadas en bocaditos*
200 *ml de caldo de verduras*
1 *cucharada de mermelada de naranja*
1 *cucharada de zumo de lima*
1 *cucharadita de azúcar morena*
2 *cucharadas de crema de coco*
200 g de bok choy *pequeño, cortado en dos mitades a lo largo*
unas hojas de cilantro fresco, para adornar

1. Caliente el aceite en una cazuela grande y honda, ponga la cebolla con el *curry*, el comino y la cúrcuma, tape y deje que se poche a fuego medio unos 5 minutos.
2. Agregue la calabaza, la patata, el caldo y la mermelada; suba el fuego, tape la cazuela y deje cocer todo durante 12 minutos.
3. Añada luego el zumo de lima, el azúcar y la crema de coco, remueva y ponga el *boy choy* encima de todo; tape de nuevo y deje cocer 2-3 minutos, o hasta que el *bok choy* esté *al dente*. Adorne con el cilantro y sirva.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 4,5 g; colesterol: 0 mg; calorías: 300

Fettucini *con* pesto *de cilantro y zanahoria (arriba) y* Curry *dulce de calabaza y mermelada*

Hojaldres de anacardo

Todo listo en 25 min
Raciones: 4

2 láminas de hojaldre preparado
3 cucharadas de pasta de anacardo
1/4 de taza de hojas de albahaca fresca
10 alcachofas pequeñas en conserva, troceadas
200 g de mezcla de verduras asadas en conserva

1. Precaliente el horno a 220° C. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno. Corte cada lámina de hojaldre en 4 cuadrados y pínchelos en la superficie por varios sitios con un tenedor.
2. Póngalos en las bandejas y hornéelos unos 8 minutos, o hasta que estén dorados y hayan subido. Deje enfriar un poco y úntelos luego con la pasta de anacardo.
3. Mezcle la albahaca con las alcachofas y las verduras asadas; reparta la mezcla sobre los hojaldres horneados y sírvalos inmediatamente con una ensalada como almuerzo ligero, o como entrada de una cena.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 6 g; colesterol: 20 mg; calorías: 420

Nota: la pasta de anacardo se vende en tiendas de alimentación dietética.

Cazuela de arroz integral con champiñón

Todo listo en 30 min
Raciones: 6

3 rebanadas gruesas de pan de molde, sin la corteza
1/4 de taza de aceite de oliva
2 cebollas picadas
325 g de champiñones, picados
1 lata de 440 g de tomates troceados
2 cucharaditas de pimentón
2 cucharaditas de hierbas secas variadas
1/2 cucharadita de azúcar
2 tazas de arroz integral cocido
1/3 de taza de caldo de verduras
1/4 de taza de piñones
2 cucharadas de perejil fresco picado

1. Precaliente el horno a 220° C. Corte cada rebanada de pan en 4 triángulos.
2. Caliente 1 cucharada del aceite en una sartén y rehogue a fuego fuerte la cebolla con el champiñón durante 2 minutos, o hasta que éste se ablande. Agregue el tomate, el pimentón, las hierbas y el azúcar; cuando empiece a cocer, baje el fuego y deje que hierva unos 2 minutos para que se espese un poco. Eche entonces el arroz cocido y el caldo, remueva todo bien y sazone con sal y pimienta negra recién molida.
3. Ponga esta mezcla en una fuente de cerámica refractaria de 1,5 litros de capacidad y cúbrala con los triángulos de pan, acaballándolos un poco. Rocíe el pan con el resto del aceite y salpique por encima los piñones. Hornee la fuente unos 10 minutos, o hasta que el pan esté bien tostado y crujiente. Espolvoree el perejil y sirva.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 6 g; colesterol: 0 mg; calorías: 435

Notas: para obtener 2 tazas de arroz integral cocido, deberá emplear 1 taza de arroz crudo (algo menos de 250 g).

Puede dejar el plato preparado con 3 horas de antelación y hornearlo justo antes de servirlo, para que esté bien caliente y el pan crujiente.

Hojaldres de anacardo (arriba) y Cazuela de arroz integral con champiñón

